الدكتور
سلطان بن موسى العويضة

أنت من الداخل

استشارات نفسية

١٥٧
ع سى ا
...والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف : ٢٤٤٦٠٣٣
ترخيص رقم : (٧١)

أنت من الداخل

استشارات نفسية

الدكتور
سلطان بن موسى العويضة

حقوق التأليف محفوظة، ولا يجوز إعادة طبع هذا الكتــاب أو أي جزء منه على أية هيئة أو بأية وسيلة إلا بإذن كتابي مــن المؤلف والناشر.

الطبعة الأولى

1426هـ / 2005م

رقم الإيداع: 2005/3/479

رقم الإجازة: 2005/3/507

(ردمك) ISBN 9957-02-184-2

دار مجدلاوي للنشر والتوزيع
تلفاكس: 5349497-5349499
ص.ب: 1758 الجبيهة 11941
عمان- الأردن

Dar Majdalawi Pub.& Dis
Telefax: 5349497- 5349499
P.O.Box: 1758 Aljubaiha 11941
Amman- Jordan

WWW.majdalawibooks.com
E-mail: customer@ majdalawibooks.com

- الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر الدار الناشره.

تنفيذ وطباعة بيروت - لبنان - تلفاكس: ٢٧٢٢٢٥ ٠٠٩٦١١ خليوي: ٣٣٤٦٤٨-٣١٢١٢٤ / ٠٠٩٦١٣

الإهداء

إلى روح والدي العزيز

موسى بن سليمان العويضة

الذي علمني أن للصمت ضجيجاً يعلو الكلام

لقد زلزلني صمتك الأخير... يا غالي

فليرحمك ربي يا أبي

سلطان

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

لإيماني المتجذر بأهمية الثقافة النفسية ورغبة مني في نشر الوعي النفسي بين مختلف شرائح المجتمع جاءت فكرة نشر ما وردني من استفسارات عبر عيادتي الالكترونية في هذا الكتاب الذي أسميته (أنت من الداخل: إستشارات نفسية) وقد إرتيأت تصنيف المشكلات تحت عناوين تضمنت الإضطرابات النفسية ومشكلات الأطفال ومشكلات المراهقين ومشكلات الكبار والمسنين بالإضافة إلى المشاكل الأسرية والزوجية والجنسية وبعض المشكلات الطب – نفسية ومشكلات أخرى صنفت على أنها مشكلات عامة.

وقد حاولت جهدي تبسيط المفاهيم النفسية لكي تستوعب من قبل غير المتخصصين في علم النفس أرجو الله سبحانة وتعالى أن يكون في نشر هذه الإجابات فائدة للقارئ العربي الكريم وأن تكون إضافة مفيدة للمكتبة النفسية العربية داعياً الله أن يخلص النية لوجهه الكريم وأن يجعلها في ميزان حسناتي، يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم.

د. سلطان بن موسى العويضة

عمّان 27/ابريل/ 2005م

شكر وعرفان

أرغب في تقديم جزيل شكري وعرفاني لأستاذي الفاضل سعادة الدكتور عبد الحافظ سلامة على مراجعته اللغوية للكتاب ولزميلي العزيز الدكتور يوسف مقدادي على ملاحظاته القيمة حول الكتاب واخراجه، ولأخي وصديقي الأستاذ صالح سبأ الذي دأب على تشجيعي لإخراج الكتاب وكذلك لأفكاره الخلاقة أثناء الإعداد لـه. والشكر موصول للأخ الكريم رائد أبو صعيليك على جهده الرائع في تنسيق الكتاب وترتيبة ولا يفوتني شكر أستاذي العزيز سعادة الدكتور فارس حلمي رئيس قسم علم النفس بالجامعة الأردنية على تفضله في كتابة تصدير الكتاب.

أخيراً، أشكر دار مجدلاوي وعلى رأسها الأخ الأستاذ إبراهيم مجدلاوي على كل ما قاموا به ليرى الكتاب النور.

المؤلف

تصدير

بقلم الدكتور فارس حلمي

رئيس قسم علم النفس

الجامعة الأردنية - عمّان

يسعدني أن أقدم للقارئ باللغة العربية كتاب صديقي وزميلي الدكتور سلطان العويضة "أنت من الداخل" وتعود سعادتي الى أننا معشر المشتغلين بالعلوم النفسية لا غاية لنا سوى سعادة الإنسان بتمكينه من حاضره ومصيره، وذلك بتحريره من طغيان ذاته الداخلية على حياته.

ولا يستطيع بنو الإنسان التأمل والعمل على فهمها بمجرد النظر في المرآة الزجاجية. ففي تلك المرآة يرى الإنسان أمامه ذاته الظاهرة فقط. ولكنه بمساعدة الخبير (المعالج النفسي) يستطيع رؤية ذاتية الخافية وتطويعها بتغيير أو تعديل هنا وهناك وتنجح هذه العملية بالاعتماد على ما في جعبة المعالج من أساليب مناسبة. وهكذا ينتقل السائل بمساعدة المعالج الى عالم الأسوياء الذين يمتلك ويتحكم كل منهم بحاضره ومصيره. وبلغة الشعر ينتقل السائل الى عالم الأحرار بقهر قاهره الداخلي ويصبح سيد نفسه فتتحقق له السعادة.

لكن مصدر السعادة – للأسف – ليست داخلية أو ذاتية فقط. فالحقيقة تشير الى أن بعض مصادرها لم يكن نصفها على الأقل مجتمعي، وقيل قديماً أن الإنسان بما هو إنسان لا يكون إلا في جماعة. وطيلة وجوده في تلك الجماعة لا يكف عن التأثر بما تمليه عليه قوالبها ومعاييرها فيصبح صورة منها. وبعبارة أخرى ما ظهر منها وما بطن ليس سوى صورة مصغرة لمجتمعنا.

تقودنا هذه المقدمة المنطقية الى استنتاج مؤداه أن ذاتنا الداخلية (القاهرة لنا) ربما كان لها في الخارج شقيق أو زميل أو جار يمارس علينا ما تمارسه من هيمنة وتعسف، وقد يصبح هذا التعسف مصدر قلق وإحباط دائمين ويبدو ان من يمارس علينا الهيمنة ويتسبب لنا بمشاعر الإحباط والقلق المزعجة والمؤلمة ولا تردعه الآيات الكريمة "...لكم دينكم ولي دين.."، "..أمرهم شورى بينهم.."، "..عبس

وتولى ان جاءه الأعمى..." صدق الله العظيم وربما لم يعقل ذلك الجار أو الزميل مغزى الأحاديث الشريفة "الناس سواسية كأسنان المشط" "لا فضل لعربي على أعجمي إلا بالتقوى" "من اجتهد فاصاب فله أجران ومن اجتهد فاخطأ فله أجره" ومغزى قول الخليفة الراشد عمر بن الخطاب" متى استعبدتم الناس وقد ولدتهم أمهاتهم أحراراً.

كل هذه القواعد السلوكية التي تحكم تفاعل أعضاء الجماعة الواحدة مع بعضهم البعض تشير الى أننا لا نحتاج الى استيراد كثير من نصوص الإعلان العالمي لحقوق الإنسان أو دساتير أوروبا الموحدة أو الولايات المتحدة، ولو فعلنا لكانت بضاعتنا ردت إلينا.

ما سبق يمكن أن يفسر لنا ما الذي يجعل بعض الجماعات جاذبة لأعضائها وغيرهم من الناس، فيزدادون حبا وولاءاً وإخلاصا لها، فيجعلونها اكثر رخاء وازدهاراً ومنعة، كما يمكن أن تفسر تلك القواعد أيضا ما الذي يجعل الجماعات طاردة لأعضائها، أي منفرة لأعضائها والناس بصفة عامة، فيعزفون عنها، ولا يكترثون لمصيرها ويرغبون عنها ويتركونها لغيرها.

أما واجب تعديل تفاعلنا مع بعضنا البعض (كأعضاء الجماعة) من سلبي وعقيم الى إيجابي ومثمر يحقق السعادة لعضو الجماعة والازدهار والمنعة والعزة للجماعة، فيبدوا أنها لا تقع ضمن دائرة الاختصاص النفسي.

وهذه هي شبكة الاتصالات الحديثة تتيح الفرصة لصديقي وزميلي في أن يتعرف على جملة الهموم الشائعة لدى أجيالنا فيعالجها بعقل العالم وصياغة الفنان فجاءت سهلة ممتنعة، وسلسة مستساغة.

وفقه الله الى ما فيه خير الناس،،،

د. فارس حلمي

هذا هو الدكتور سلطان العويضة* ..

من خلال قراءة عابرة لبعض ردوده وآراءه ..

من خلال ما قالوه ..
من خلال ما تناسوه ..

أتعلمون .. إماطة الأذى عن الطريق صدقة .. فما بالكم بإماطة الأذى عن النفوس .

في أعماق العويضة .. بحر إنساني هادر .. فيه در التجربة الصقيل ، وفيه مرجان الإحساس النقي ، وصدفة العلم الصامدة .. فيه الحزن .. فيه الألم .. وفيه الخوف .. ليس من الآخر .. بل الخوف على الآخر .

العويضة .. إنسان يفكر بقلبه ، ويشعر بعقله ، وهو لا يريد ذلك .. لأنه كذلك . هو أنموذج إنساني قل أن نجد مثيله في زمن الإسمنت هذا .. متفردفي حيويته في صدقه .. في صفاءه .. وفي عطاءه أيضا .

قد لا يفهم البعض (من أهل السطح) ما ترمي إليه بعض عباراته المنسابة هنا وهناك ..

إنه يعالج .. فقط
يعالج بذكاء المؤمن .. المتبصر .
وهو ينتظر الأجر .. ليس منا أبدا ..
انه ينتظر الأجر الحقيقي ..
ذلك الذي يهب له معناه ..

(*) الشبكة الإلكترونية، سبتمبر، 2003م.

الأجر الذي لا يأتي إلا من هنااااااااااك .. من السماء ..
أيها الأصدقاء ..

تلك حقيقة .. تلمستها .. أما من لم يتلمسها منكم إلى هذه اللحظة .. فقد ظلم نفسه .. ونفسه واهمه .

سلطان .. شخص آخر .. من كوكب آخر ..
ونوع من الحب .. لن يتكرر .

أنتم .. ماذا تقولون ؟

سلام عليه حتى مطلع الفجر

صالح الشادي

الفهرست

الموضوع	الصفحة
الإهداء	5
مقدمة للدكتور سلطان العويضة	7
شكر وعرفان	9
تصدير للدكتور فارس حلمي	11
هذا هو الدكتور سلطان العويضة	13
الفهرست	15
الإضطرابات والمشكلات النفسية	17
مشكلات جنسية	59
مشكلات الزواج والخطوبة	75
مشكلات أسرية	111
مشكلات تخص الفتيات	147
عيادة الأطفال	173
عيادة المسنين	199
مشكلات دراسية أكاديمية	211
مشكلات تربوية وتعليمية	227
مشكلات طبية	237
مشاكل عامة	257
مقالات وتعليقات عن	
الأمل و خيبة الأمل و الذكاء والإبداع	283

الإضطرابات

و

المشكلات النفسية

سؤال:

انتحاري كان أفضل حل نعم كان وسيلة للخلاص من كل العذاب النفسي والظروف العصيبة والجراح الأليمة... كان راحة لنفسي المتعبة جداً من المعاناة التي تعيشها كل لحظة ودقيقة وثانيه تعبت كثيراً ومللت الحياة لم أعد تحمل المزيد من المعاناة وخوفي من سوء المصير كانت فكرة خاطئة تسيطر على عقلي وتفكيري وكلي... لا أدري ولكن تلك الفكرة دمرتني وأتعبتني بقوة وعذابي هو ما زاد أمري سوءاً وتكرار ذلك أنهك قواي الخائرة فما عدت أرى بعقل والفكر... وقررت فعلا الانتحار في لحظة غاب فيها عقلي وتفكيري وتساوت الأمور أمامي فلم أجد وسيلة تخلصني من أوجاعي ومعاناتي غير الانتحار...

كنت أعلم أن قاتل نفسه في النار ولكن حرارة الألم في نفسي وقوة ما أشكو منه جعلني لا أبالي بسوء المصير... أشك بوجود عقلي معي في ذلك الوقت ولا أدري. ولكني عزمت على الانتحار لم أخبر أحداً بما فعلته بنفسي... لم أفكر بأهلي ولا بما قد يحدث بعد انتحاري ولكني خفت من ربي... الذي أنقذني برحمته وكتب لي عمراً جديداً... الحمد لله رب العالمين حمداً يليق بجلاله وعظيم سلطانه... أحسست بالحياء والخجل من الله العظيم... أن النجاة من ذاك المصير جعلني أشعر بالسعادة والراحة أحسست أن كل مشاكلي ومعاناتي وكل شيء كان يتعبني لا يساوي شيئاً أمام ذاك المصير... والله أني ما عدت أفكر بمعاناتي بل أفكر بمن أنقذني وبفضله العظيم وبالتوبة الصادقة... لا أخفي إحساسي بالخوف من موقف أهلي وقد كان انتحاري صدمة شديدة لهم أنا لا أستحق النعمة التي بها...هكذا أقول لنفسي لم أقصد أن أضع أهلي في هذا الموقف كل تفكيري كان الوسيلة التي تخلصني من عذابي...ولكني أخطأت كثيراً وأحس في داخلي بالخجل فماذا أقول لأهلي...الدموع لا تغادر عيني... والحزن على ما فعلته لا يفارق نفسي... فما عساي أفعل يا ربي؟ لكل من يفكر بالانتحار أقول تذكر النار.... ولتعتبر بقصتي...التي كتبتها للعبرة.... فالسعيد من وعظ بغيره والشقي من وعظ بنفسه، نعم أنا أخطأت... ولكن هذا درس في حياتي...لا يمكن أن أنساه... ولن أفكر يوماً بالانتحار بإذن الله تعالى فما حصل كان درساً.

جواب:

وأدعوه جل في عليائه أن يجعل ما تشعرين به طهورا إن شاء الله... سيدتي...ما مررت به يسمى "محاولة انتحار" وليس "انتحارا" كما كتب البعض...فالانتحار يعني الفعل المادي الذي ينتهي بالموت بتذكرة سفر مؤكدة لجهنم والعياذ بالله ويعكس الانتحار ومحاولاته ضعفاً ويؤكد "عجز في مواجهة الضغوط وعدم القدرة على التعامل المنطقي مع المثيرات التي نتلقاها" ويعكس عجز في مواجهة موجعات الزمان وخيباته بأنواعها العاطفية والمادية والاقتصادية وسواها وهو تجني على "حرمة" النفس التي حرم الله قتلها إلا بالحق. يمر المكتئبون بفترات من الحزن العميق يرون الوجود من خلاله من "خُرم" إبرة...فتضيق أنفسهم وتختنق أرواحهم وقد شبه الحق الوضع النفسي -المشابه- للكفار بآيات غاية في الدقة...على سبيل المثال "...معيشة ضنكا"، "...كأنما يصّعد في السماء"...ومعروف علميا الضيق الذي يحصل من جراء الارتفاع في طبقات الجو بسبب نقص الأوكسجين... ومما يميز التفكير لمن وصل هذه المرحلة هو "التشويه المعرفي" و"استرجاع الخبرات السلبية" و"التفكير المحتد بالموت"... ليس حبا في الموت ولكن " صرخة استغاثة "...استماتة في لفت الانتباه وفي طلب العون والعطف والحنان...والكرامة! وما أروع المتنبي وهو يقول "كفى بك داء أن ترى الموت شافيا...وحسب المنايا أن يكن أمانيا"!... يا عزيزتي: ما مررت به – رغم حرمته و سوداويته وخطورته – إلا أنه يوضح أن لديك "نزف" نفسي وأول ما يشير إليه هذا النزف إلى "إنسانيتك" و"حساسيتك" و"شعورك الواضح بتأنيب الضمير" وهذه مجتمعة تولد "حزن" والحزن يا سيدتي لا يفرخ إلا "أحزانا تتراكم لتشكل طبقة عزل دون السعادة أقرب تشبيه لها (وأرجو ألا ينطبق عليك ذلك) ما وصفه القرآن الكريم حين قال جل من قائل "كلا بل ران على قلوبهم..." الآية. وأؤكد على ضرورة اللجوء للخالق سبحانه وتعالى...فنحن لاشيء من دون عونه ومساعدته وتوفيقه...وثقي أنه سبحانه لا يخيب طارقاً ولا يرد سائلاً فمن يجيب المضطر إذا دعاه سواه؟ أكثري من ذكر (لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين) هذه الآية هي من قذفت بسيدنا يونس من بطن الحوت! فكفيلة بقذفك – بإذن الله– من شباك الحزن وأغلاله. ساءني ما ذكرتي من تعامل "المعالجة" وأرجو ألا تيأسي أختي الفاضلة فهناك مؤهلين كثر بفضل الله قادرين على التعامل مع

حالتك ومساعدتك للوصول إلى بر الأمان إن شاء الله. أتمنى لك كل توفيق في تجاوز محنتك وتأكدي من صدق المقولة (كل مصيبة لا تقتلني تزيدني قوة)....أريد أن أسمع عنك كل أخبار طيبة إن شاء الله....وتذكري أن قلوبنا معك ودعواتنا لك. دمت سالمة.

* * * *

سؤال:

المشكلة هي أن إحدى قريباتي تعاني من حالة عصبية شديدة تدفعها لتحطيم الزجاج والمرايا. ما الحل لهذه المشكلة؟ وشكراً.

جواب:

لم توضح تفاصيل الحالة، من الممكن أن يكون لما وصفت أكثر من سبب، هي بحاجة إلى استشارة نفسية في العيادة.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

1- ما هو التعريف الصحيح للمرض النفسي، وما هي أعراضه، وما أنواعه؟
2- هل هناك علاقة بين الأيمان والمعتقدات والتقوى من جهة والمرض النفسي من جهة؟
3- هل هناك إمكانية للعلاج النفسي بالقرآن الكريم؟
4- كيف يمكن للدواء (وهو شي مادي) معالجة المرض النفسي وهو غير مادي؟

جواب:

ما هو التعريف الصحيح للمرض النفسي، وما هي أعراضه، وما أنواعه؟ لم يعد استخدام كلمة "مرض" شائعا فقد استبدلت بكلمة "اضطراب". والاضطراب النفسي أو العُصاب وهو انحراف سلوكي (والسلوك قد يكون داخلي كاضطراب

التفكير وقد يكون خارجي كاضطراب السلوك الاجتماعي) يحول دون تكيف الفرد وبالتالي يؤثر سلبا على استغلال طاقات المرء الاستغلال الأمثل.

هل هناك علاقة بين الأيمان والمعتقدات والتقوى من جهة والمرض النفسي من جهة؟ الجانب الروحي مهم في الصحة النفسية، فالشخصية "المتزنة" هي تلك التي توافر فيها البعد الروحي بشكل متزن مع بقية الأبعاد.

هل هناك إمكانية للعلاج النفسي بالقرآن الكريم؟ نعم، في حالات معينة ومع توظيفه مع البعد النفسي. كيف يمكن للدواء (وهو شي مادي) معالجة المرض النفسي وهو غير مادي؟ الأدوية تتعامل مع الجهاز العصبي والذي يؤثر بشكل مباشر على الشخصية بشكل عام. فالذي يعاني من اضطرابات النوم –على سبيل المثال– لأسباب نفسية من الممكن أن يُصرف له دواء يساعده على النوم لكن دون أن يتناول مسببات الأرق. فهنا التعامل مع العرض لا المرض.

* * * *

سؤال:

أردت أكثر من مرة الكتابة فقدت الرغبة في عمل أي شيء؛ فأنا على يقين بأنني مصابة بالاكتئاب الأعظم "severe depression" وقد قرأت عن هذا وأجريت لنفسي عدة اختبارات على الانترنت ووجدت أن لدي كل أعراض الاكتئاب، مثل: اضطراب المزاج كل الوقت (بعد أن كان على فترات)، والنوم كثيرا والإحساس بالإرهاق الدائم، وفقد الاستمتاع بكل شيء وأي شيء، وعدم الرغبة في الذهاب للعمل (حتى بعد أن تغيرت ظروفه لصالحي ولم أعد أجد مبررا لتعليق سبب حزني عليه)، وعدم الرغبة في الخروج والتعامل مع الناس بل وإحساسي بالضجر الشديد من التعامل معهم في الأشياء الضرورية، والفتور والخمول، والم المعدة الذي لا ينتهي حتى إن شربت الماء، ووجع القدم من دون سبب عضوي وتقصف الشعر. فضلا عن العصبية الشديدة فلم يعد لدي طاقة أو رغبة في تحمل الآخرين وثورتي وحرق دمي من أشياء تبدو للآخرين بسيطة، مثل أن يترك شخص المناديل المستعملة في أي مكان غير سلة المهملات أو أن يقوم أولاد أختي الصغار بإحداث ضوضاء أو أن تقوم إحدى زميلات العمل بوضع

كوب الشاي في مكاني فيترك علامة مكانه على مكتبي، وأشعر أنني عجوز في الخامسة والعشرين. أكره البيت ومن فيه وأكره الخروج منه، وأتمنى أن أعيش وحدي في هدوء في غير بلدي بعيدا عن كل من أعرفهم، أشعر بالذنب حين لا أستطيع تأدية سنن الصلاة، وأشعر أنني مذنبة لأنني أشعر بكل هذا على الرغم من أنني أصلي وأذهب لحلقات حفظ القرآن، ويقول الناس إن المؤمن لا يجوز أن يصاب بالاكتئاب؛ لأن هذا من ضعف الإيمان، كنت أتمنى وما زلت أن أتزوج ممن يحتويني ويحن علي، إلا أنني الآن أشعر بأنني إنسانة محطمة النفسية والمشاعر، ولا أستطيع حتى إن ظهر زوج مناسب أن أقيم حياة أسرية سليمة؛ فكيف لفتاة محطمة الأعصاب والهمة أن تفعل ذلك؟ ولعلكم تسألون ما هي الأسباب التي أوصلتني إلى هذه الحالة؟ الحقيقة أنني لا أعرف من أين أبدأ؟ ولا كيف أبدأ؟ وقد أنهكني هذا الحديث الطويل عن معاناتي؛ فأرجوكم ساعدوني؛ لأنني ومنذ سنوات أفكر في الموت لولا خوفي من الله ورحمته علي من أن أقع في هذا الزلل.

جواب:

من الخطأ أن يشخص المرء نفسه ومن الخطأ سوء استخدام المقاييس النفسية بدون وجود متخصص. وما تعانين منه أمر له ما يفسره في ظل احتياجاتك النفسية والعاطفية والجسدية. ثقي – إن شاء الله – بزوال هذه الغمة بزواجك. أتمنى لك التوفيق

* * * *

سؤال:

أنا فتاة أبلغ من العمر (13) سنة، أعاني من مشكلة الخوف من الظلام، ومن الجن، والعنكبوت، كما أن أخواتي من هم أكبر مني سناً، يخافون من العنكبوت، ما الحل برأيكم؟

جواب: ما تعانيه يعرف بالخواف (PHOBIA)، يتجسد بأشكال مختلفة، وتتعدد أسبابها، ومعظمها يعود للخبرات المبكرة، من الحلول ما يعرف بـ (مدرج القلق): ضعي مدرج من (1–10) بحيث تضعي الدرجة التي تتناسب مع مخاوفك.

تكون البداية خيالية، ثم تتدرج إلى الصور، ثم الأفلام، ثم الواقع بدرجاته المتفاوتة، بعد كل نجاح الحصول على درجة أقل لا بد أن يُعزّز السلوك بمكافئة معنوية أو مادية.

سؤال:

سؤالي هو الألم والحزن صفتان طبيعيتان في الحياة ولكن الحزن عندي يا دكتور فوق ما أتألم فيه أرجوك يا دكتور سلطان أن تعطيني أعراض الاكتئاب واسبابه وما هو العلاج من صفة الحزن الدائم عندي مع العلم أنني متزوجة وأحافظ على الصلوات وربة بيت وأم في البيت يقال عني أنني ممتازة لكني أرى الحزن يغلب على شخصيتي حتى قالت لي بعض زميلاتي انه من أعراض الاكتئاب...

جواب:

الاكتئاب والقلق يشكلان أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا، و قضية الحزن قدر الإنسان على هذا الكوكب الأمر الذي يجعله (الحزن) ظاهرة إنسانية طبيعية. ومقدار الحزن أمر نسبي متى ما وصل إلى أن يؤثر على "وظيفية" الأداء اليومي يُصنف ساعتئذ على أنه "اكتئاب"...وتحت هذه المظلة "الاكتئاب" هناك درجات منها "البسيط" ومنها "الحاد" ومنها ما يُعالج بالجلسات العلاجية النفسية غير الدوائية ومنها ما يتطلب تدخلا طبيا عن طريق الدواء من مضادات الاكتئاب المختلفة يحددها الطبيب النفسي حسب الحالة. وهناك حالات متطرفة من الاكتئاب قد تُهدد حياة الفرد وهناك قد تستخدم "الصدمات الكهربائية" وفي حالات نادرة قد يتطلب الأمر "جراحة نفسية". من خلال قراءتي لرسالتك، أعتقد أن لديك "حزن" قد تعلمين مصدره وقد تحتاجين لمن يساعدك على معرفة مصدره وعندئذ تستطيعين التعامل معه بطريقة عقلانية، أما أمورك- بشكل عام- لا تدعو للقلق فواضح أن ما يقال عنك أنك أم ممتازة وربة بيت مسؤولة شهادات لم تجاوز الصواب وتدل على أنك تتمتعين بقدر من الصحة النفسية.

* * * *

سؤال:

ما المقصود باضطراب التوافق؟

جواب:

عادة ما يشير إلى عدم القدرة على التكيف في الوسط الإجتماعي. وإن كان لمصطلحي التوافق والتكيف معان عدة في أدبيات علم النفس.

سؤال:

بصراحة لا أعرف من أين ابدأ مشكلتي و أتمنى منكم مساعدتي انا فتاه عمري 18 سنه أعاني من وسواس قهري حاد منذ سنتين أو اكثر وأهلي هم السبب بهذا الشيء وأصبحت لا آكل من طبخ أمي (واشمئز) من كل الناس باستثناء أختي الكبيرة وتعبت نفسيا من حالتي والمشكلة أن أهلي لا يعرفون السبب و يعاتبوني ويقولون لي حاولي وأنا لا أستطيع، تعبت كثيراً وذهبت لعيادة نفسيه لكن لم استفيد أي شيء لانني لم استطع أن أتكلم و أقول ما بي لانني من النوع الذي اكتم بصدري وصعب أن أبوح للناس عن الذي بداخلي والإنسانة الوحيدة في حياتي هي صديقتي فقط، وزيادة على هذا كله عندي اكتئاب وتعبت كثيراً واشعر بضيقه صدر إذا كنت بين الناس واكره المكان الذي أكون فيه، وعندي مشكله كثير ناس يستغربونها وهي كرهي للزواج والرجال كل يوم يزيد كرهي للرجال من كثرة الذي اسمعه عنهم؟

جواب:

لا أظن أن لديك (وسواس قهري حاد) وما أقرأه هو حالة "قلق" بسيط وسببها قد تعرفينه وقد تجهلينه لكن ما يهم هو أن له علاج. ربما تستفيدين لو حاولت بطرح "وجعك" على متخصصة في العلاج النفسي في العيادة النفسية. لا أدري ما ذا سمعت من قصص مأساوية عن عالم الرجال وبغض النظر عن كنهها تأكدي أن هناك مئات القصص الجميلة. تعاملي مع القلق وهذا سيفضي إلى تناول اتجاهاتك نحو "الرجل" ومسألة "مخاوفك" من الأكل من يد الآخر حتى أمك وخلافها من أمورك النفسية.

سؤال:

حالتي غريبة ومتعبة جداً بدأت منذ (4) سنوات، وهي تخيلي دائماً بأني أرى سكيناً تتوجه لصدري مباشرة، أحاول تجنب التفكير بهذا الأمر، لكن الشيطان أكبر من ذلك، هذا الإحساس يعرقل أمور كثيرة في حياتي. أتمنى منكم إفادتي. وشكراً.

جواب:

حالتك مألوفة لدى من لديهم مفهوم ذات متدني لا سيما أولئك الذين يشعرون بسبب شعوري أو لا شعوري، أنهم مذنبون، ويجب أن يعاقبوا، وقد تكون هذه الحالة شكلاً من أشكال الوسواس القهري إذا اقتصرت على التفكير فقط، أنت بحاجة لوقفة جادة – وإن كانت مؤلمة- لإعادة فهم بناءك النفسي. وقد تساعدك طلب الخدمة الإرشادية.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

مشكلتي أن زوجتي تصاب بحالة غياب عن الوعي، وعند مراجعتنا للمشفى قيل لنا بأن هذه حالة هستيرية، علماً أنها كانت متواجدة عند أهلها، وحصلت بينها وبينهم مشاحنة، ثم أغمي عليها، وأوقظناها وذهبنا للمشفى مرة أخرى وذكر لنا بأنها تعاني من حالة نفسية، ما هذه الحالة، وما أعراضها؟ وكيف تعالج؟ أفيدونا وجزاكم الله خيراً.

جواب:

من الواضح أنها حالة سيكوسوماتية (نفسية تترجم بشكل بدني) أغلب الظن أنها هستيرية. يجب أن تعالج من قبل المختصين.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

مشكلتي هي عند رؤيتي لأي آلة حادة، مثل السكين إذا كانت واحدة فقط، وليست سكاكين أشعر بأنها القفص الصدري، على العظام وليس في مكان آخر. حالتي مختلفة وليس لها علاقة بشيء من ماضٍ وحاضر. ما هذه المشكلة؟ وكيف علاجها؟

جواب:

حالتك بسيطة جداً، لا تدعو للقلق. قد تفيد مراجعة معالج نفسي.

* * * *

سؤال:

مشكلتي هي القلق الدائم، والخوف. تراودني دائماً أفكار مزعجة في اليقظة، وفي المنام، وهي أن أرى أحد من أقربائي يفقد شيء من جسمه، مما يجعلني دائمة الخوف والقلق، دائماً ما يكون خوفي على الأطفال. أحاول أشغال تفكيري بأشياء وأمور أخرى، لكن دون فائدة فالوساوس تلاحقني دائماً. حاولت الاتصال بالطبيب قال بأنه يجب أن أحضر للمستشفى ليتمكن من مساعدتي. ماذا أفعل؟ أرشدوني.

جواب: القلق (بمقدار معين) ضروري للعيش، وبدونه لا نستطيع إنجاز أبسط المهام في الحياة، لكن إذا زادت حالة القلق لتصبح سمة للشخصية فهذا ما نسميه باضطراب الشخصية، اضطراب نفسي يترجم نفسه عن طريق القلق، ويتجسد على موضوعات محددة كما ذكرت، أو أن يكون عاماً ومنتشراً بحيث يشمل كل مناحي الحياة.

ويعد القلق قاسماً مشتركاً للكثير من الاضطرابات النفسية والعلاج النفسي الحقيقي للقلق، لا بد أن يتناول مسبباته، والتي في الكثير من الأحيان تكون متجذرة في الطفولة إبان عملية التنشئة الاجتماعية. واتفق مع الطبيب الذي قال لك بأن لا يمكنه مساعدتك إلا إذا حضرت للمستشفى، فكري في زيارة متخصص لمساعدتك على الاستبصار بوضعك، وربما ساعدك ذلك على إدراك نفسك بشكل موضوعي أكثر. وعليه قد تنخفض حالة القلق.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

أنا فتاة أبلغ من العمر (17) سنة، قبل أسبوعين تقريباً أجريت لي عملية جراحية، مشكلتي أنني أصبح كل تفكيري بعد خروجي من المستشفى، أن غرفة العمليات في البيت، وأن إنارة غرفة العمليات سوف تنير وسط الغرفة، وعندما

أحاول النوم أشعر أن سريري يتحرك للذهاب إلى غرفة العمليـــات. أســـمع فـــي أحلامي صوت الأطباء، والممرضات، مما سبب لي الخوف، وفقدان الشهية، وكثرة البكاء. أفيدوني رحمكم الله.

جواب:

أولاً نحمد الله على سلامتك، كما أن ما تشعرين به أمر مألوف وليس مرضي، أنصحك بالتركيز على نعمة الله بأن ساعدك على الشفاء، وستجدين مخاوفك تزول بإذن الله.

* * * *

سؤال:

أنا شاب أبلغ من العمر (19) سنة، ومشكلتي هي أنني أعيش حياة كآبة وملل وحزن شديد، كما أنني قليل الاختلاط بالناس، أريد أن أعيش حياة سعيدة، بعيدة عن الحزن والملل. أرشدوني وجزاكم الله خيراً.

جواب:

بداية حديثك بأن عندك مشكلة الكآبة والحزن والملل، أنت غير واضـــح فـــي تحديد مشكلتك ويبدو أن مخططاتك في الحياة غير واضحة مما يجعل منك شخص متناثر في أسلوب الحياة، ضع أهداف منطقية قابلة للتحقيق وحاول الوصول أليهـــا وستشعر أن أمورك أصبحت اكثر فاعلية وأن المشاعر السلبية قد زالت . يبدو أن هناك قضايا أخرى لم تشر إليها، وعليه إن كنت كما ذكرت فقد تستفيد من زيـــارة متخصص في الارشاد النفسي لمساعدتك على الاستبصار في نفسك أكثر.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

مشكلتي هي أنني أعاني من القلق والوساوس، وحالات الهلع في أوقات معينة، وذهبت للطبيب ووصف لي بعض الأدوية، لكنني عند النوم لا أستطيع النوم، أخاف منه، أفكر في أمور كثيرة، وأخاف من أي شيء، أفيدوني رحمكم الله؟

جواب:

لديك قلق واضح، ويبدو أن لديك شكل من اشكال الارق الذي يتمثل في الصعوبة في بداية النوم والذي هو عرض من اعراض القلق ، وعلاجه: اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى، وذكر الله، والالتزام بالعلاج حسبما وصفه لك الطبيب.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

أنا شاب أبلغ من العمر (22) سنة، أعاني من الخجل، وقلة اختلاطي بالناس، علاقتي رسمية مع الآخرين، حتى مع إخوتي وأقاربي، حتى مع زملائي بالجامعة. ما هي المشكلة، وكيف تعالج؟ وشكراً.

جواب:

لكي يتمكن أي متخصص من علم النفس من مساعدتك لا بد من معرفة أشياء أساسية مثل: ترتيبك داخل الأسرة، علاقتك بوالديك، الخبرات الصادمة في مرحلة الطفولة، طريقتك في حل المشاكل، مفهوم الذات الجسمي لديك، فلسفتك الخاصة في علاقتك مع الآخر، نسبة ذكائك، مستواك الأكاديمي، عادتك غير المرغوبة، خيالاتك الجنسية، وأمور أخرى.

* * * *

سؤال:

مشكلتي هي الرهاب الاجتماعي وأعراضه الحادة، بحيث أثر عليَّ سلباً في حياتي. قمت باستشارة طبيب نفسي فوصف لي (السيروكسات) فهل له أي آثار جانبية، حيث لاحظت بأنه أثر علي في عملية القذف. وهل هناك أمل في الشفاء؟ وإذا كانت هناك طرق علاجية من الواجب علي اتباعها فما هي؟ وشكراً.

جواب:

هناك أساليب لا حصر لها لعلاج الرهاب تستند على مدارس الإرشاد والعلاج النفسي، ويشكل الرهاب الاجتماعي أعلى نسبة في الاضطرابات النفسية. أما مسألة الآثار الجانبية للأدوية ناقشها مع طبيبك.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

أردت السؤال عن إمكانية مساعدة المريض بالاكتئاب، هل نستطيع (نحن من حوله) مساعدته مع العلم أنه يرفض الذهاب للطبيب. حتى لا ينعته الناس بالمجنون. ما العلاج برأيكم؟

جواب:

من خلال التعامل معه بشكل عقلاني (بعيداً عن الانفعال)، بمعنى محاولة عقلنة إدراكاته لنفسه وللآخر عن طريق الحوار المستند على العقلانية ودحض الأفكار غير العقلانية.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

هل البكاء مفيد في علم النفس للإنسان، لقد أكّد أحد العلماء أن البكاء يطيل عمر المرأة. كما أن علماء الطب الحديث يؤكدون أن البكاء ينقذ المرأة من الضغط العصبي الذي تواجهه من مشكلات الحياة اليومية، أما أطباء العيون فيقولون أن الدموع تغسل العيون وتفرغ الشحنات السامة التي تحدثها التوترات العصبية والعاطفية والانفعالات المتعددة التي تمر بها بصفة دائمة، وأن حبس الدموع يعني التسمم البطيء، هذه الدارسات العلمية تؤكد أن البكاء مفيد خصوصاً للمرأة، لكنه نقطة ضعف ويعيق القدرة على التفكير ويجعل الإنسان مصاب بالصداع الشديد،

لكنني دائمة البكاء، وبشدة، لكن عائلتي ترى بأن ذلك مرض، بسبب بكائي لأتفه الأسباب، هل البكاء مرض؟ هل هو سلوك خاطئ؟ وشكراً.

جواب:

لا شك أن ما تفضلت به صحيح وفيما يتعلق بسؤالك حول (مرضية) رد الفعل الذي يعبر عنه بالبكاء؟

لا توجد إجابة جامعة مانعة، فهناك مجتمعات تسمح بالتعبير وأخرى تتحفظ، لكن لا شك أن أي رد فعل لا يتناسب وحجم الفعل، وسن صاحب السلوك يعد سلوكاً مستهجناً، فيما يتعلق بسلوكك (عدم النضج) في رد الفعل له علاقة مباشرة بعنصرين هما: ترتيبك في الأسرة، وطبيعة الموقف.

إن كان الأمر كما ذكرت فالعلاج بحاجة إلى التعرف على البناء النفسي، ومحاولة إعادة البناء، وتلك على الأقل وجهة نظر مدروسة من مدارس العلاج النفسي.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

أولاً: أحياناً أكره بعض صديقاتي، أو إحداهن دون أن يفعلن ما يضايقني، لدرجة أنني لا أتقبل منهن شيئاً، وبعد فترة أعود لطبيعتي، وثانياً، تشكو إحدى صديقاتي من وساوس النظافة الزائدة؟ فما نصيحتكم لي ولصديقتي؟ وشكراً.

جواب:

إحساسك تجاه زميلاتك انعكاس لوضعك النفسي الذي ربما تحتاجين لتأمله بشكل أكثر. فيما يتعلق بوسواس النظافة عند صديقتك فعلاجه ميسور إن وجدت الإرادة الصادقة بإذن الله.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

المشكلة هي أن أختي عدوانية بشكل مخيف مع الأهل فقط، كما أنها تكذب باستمرار، كما أنها تغار من أولاد أخي بشكل مفرط، والمشكلة الأخيرة هي النشاط الزائد. أنا أشرف على رعايتها من جميع النواحي. ماذا أفعل أرشدوني. وشكراً.

جواب:

هناك معلومات تنقصنا لتشخيص المشكلة وهي حالة أختك الصحية، وترتيبها في العائلة، مدى تقبل الأسرة لها، مدى تمتع المحيطين بها بالصحة النفسية.

العدوانية، الغيرة، النشاط الزائد كلها مسائل نسبية، إلا إذا رأى الأكبر منها أنها غير ذلك، لأسباب يعلمونها أولاً. إن كانت تزداد سوءاً فقد ترين بضرورة عرضها على اختصاصي طب نفسي أطفال.

* * * *

سؤال:

أنا شاب أبلغ من العمر (30) سنة، مشكلتي هي العصبية، وعدم السيطرة على نفسي، والسبب في ذلك الفشل الذي أحاط به بي منذ كنت طفلاً صغيراً، فقد تعود الأهل بمناداتي بالمجنون، أعيش الآن في (كوريا الجنوبية). لا أستطيع إكمال أي عمل بسبب عصبيتي، كما أنني لا أشعر بالسعادة لمعظم الوقت، أبكي لأبسط الأسباب، أرشدوني للحل المناسب، وشكراً لكم.

جواب:

من الممكن أن ما تعانيه يفهم في سياق الضغوط النفسية المتعلقة بغربتك في كوريا الجنوبية، وبعدك عن الوطن. فيما يخص بناءك النفسي تستطيع التعامل معه بشكل مؤقت، حتى يتسنى لك اللقاء بمعالج عن طريق (الاستبطان) التأمل الذاتي، والرياضة لمدة ساعة يومياً، قراءة القرآن، الصلاة، تكوين أصدقاء. أعانك الله غربتك وحقق أحلامك إن شاء الله.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

أريد معرفة الأسباب التي تؤدي إلى: القلق، والتوتر، والاكتئاب، والخلل الوظيفي كالقولون العصبي، هل من علاج نفسي لهذه الأمراض؟ أم العلاج بالأدوية فقط؟ وهل سيعود الإنسان لطبيعته؟ وتخوفي من زيارة العيادة النفسية حتى لا ينعتني الناس بالجنون. أفيدوني وشكراً لكم.

جواب:

إن الإضرابات النفسجسمية أو السيكوسوماتية هي اضطرابات نفسية، تترجم عن نفسها بشكل بدني، القولون العصبي أحدها، العلاج النفسي يتناول إبان الجلسات النفسية الدوافع الحقيقية التي تسبب الاضطراب النفسي وانعكاسه بشكل بدني.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

أريد من حضرتكم إعطائي اسم الكتب التي تتحدث عن الأمراض العضوية الناتجة عن الاكتئاب أو غيره من الأمراض النفسية، وخاصة القولون العصبي، يكون فيه شرح لكيفية نشأة المرض وإمكانية التغلب عليه. وشكراً.

جواب:

هناك عشرات الكتب بالعربية الخاصة بالاضطرابات النفسية وأنواعها ومسبباتها وتأتي بعناوين مثل: الاضطرابات النفسية (الأمراض العقلية)، الصحة النفسية، الصحة العقلية، وبالإنجليزية DSM three DSM Four.

* * * *

سؤال:

كيف نستطيع التعامل من انسانه مريضة تكابر حتى في مرضها، تخجل أن تعبر عما في داخلها. ما هو الحل برأيكم؟

جواب:

هناك عنصران يحكمان ذلك بعد توفيق الله سبحانه وتعالى:

- رغبة المريض الحقيقية في فهم ذاته.

- مهارة المعالج النفسي.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

أنا شاب ابلغ من العمر 23 عاماً طالب في كلية التربية والتعليم، أعاني من خجل شديد ومن رهاب اجتماعي علما إني مصاب بمرض البهاق،عندما يقترب مني شخص اشعر بخفقان في القلب واتعرق واحمر ولا أستطيع أن انظر بوجه عندما يحدثني وارتجف مما يؤدي إلى ارتباك محدثي أسارع إلى إنهاء أي موضوع وبأسرع وقت ممكن،كذلك عند جلوسي بين أقاربي لا أستطيع أن أتواصل معهم وانظر دائما إلى اسفل،واسمع كثير من الانتقادات ممن حولي أكثرها جارح مثل (منحرف جنسي أو شاذ أو جنس ثالث) رغم إني شخص كامل الرجولة وليس لدي مشاكل من هذا النوع ولله الحمد، أصبحت لا اخرج من البيت أحاول أن أتفادى أي لقاء عائلي أو اجتماعي،أساتذتي لاحظوا علي ذلك واصبحوا يعرضون بي ويسخرون مني أمام زملائي مما افقدني الثقة بنفسي،خاصة وإني سوف أتخرج قريبا واعمل في مجال التعليم وسوف أواجه تلاميذاً وأنا لا أستطيع مواجهة شخص. مؤخرا دخلت في حالة اكتئاب أنام ساعات طويلة محاولا الهروب من الواقع،ليس لدي أي علاقات أو أصدقاء لأنهم يعتبروني إنساناً مملاً وثقيلاً، تخيل إني اخجل من الحديث مع أبي أو أمي أو حتى اخوتي وأنا أكبرهم بل أعاملهم برسمية محاولا إخفاء ارتباكي واقضي جل وقتي في غرفتي وليس لدي لغة للتواصل سوى الانترنت، في السابق كنت اخجل ولكن أتمكن من ضبط نفسي انتكست حالتي من سنة. حاليا أنا في سجن قضبانه الدنيا، أفكر بكسر هذه القضبان وترك هذه الحياة لكي استريح من الألم والعذاب الذي أعيش به. ولكن أملي بالله أن يشفيني ثم بك يا دكتور ارجوا أن ترشدني للحل الأمثل للخروج من هذه الحالة وعذرا على الإطالة.

جواب:

أعانك الله أخي الكريم على ما أبتلاك به...وأبشرك أن علاجك ميسور جداً بإذن الله. وقد نجحنا بفضل الله في التعامل مع حالة شبه متطابقة مع حالتك في وحدة الخدمات النفسية بجامعة الملك سعود في الرياض.

أقترح أن تبحث عن معالج نفسي معرفي سلوكي وهم كثر والحمد لله.

* * * *

سؤال:

اكتسبت سلوكيات زوجي المريض بالوسواس القهري وأصبحت وسواسه تلاحقني وتلاحق أطفالي أصبحت نفس الوساوس تلح علي وعلى أطفالي أصبحت تصرفاتنا غريبة في المجتمع اشعر أن أطفالي يشمئزون ويصابون بالقرف الشديد من مواقف تافهة ويقولون نخاف من الجراثيم هذه مشكلتي باختصار ترى هل لمشكلتنا حل علما بان زوجي مستمر على البروزاك جرعه 20 جم منذ أحد عشر شهراً وحالته لا تتحسن ترى هل أسرتي بأكملها بحاجة إلى علاج افيدوني جزاكم الله خيراً.

جواب:

أن العامل الوراثي يلعب دوراً هاماً في نشأة الوسواس، كما يتداخل العامل الوراثي مع العامل البيئي وذلك أن تأثير الوالد والوالدة سينعكس على شخصية اطفالهما سواء وراثياً أو بيئياً، وأرجو أن تفكري في زيارة العيادة لأخذ جلسات في "العلاج الأسري" وما تعانون منه أمر أصبح ميسور الحل إن شاء الله.

الله يوفقكم

* * * *

سؤال: مشكلتي باختصار هي أنني متزوج ولي بنت والحمد لله.

المشكلة تكمن عندما أكون وحيدا في المنزل وبالذات عند النوم فإنني تنتابني وحشة وخوف من المكان وهو بيتي الذي احبه وعندما أنام فإنني استيقظ من نومي فزعاً وأتعوذ من الشيطان الرجيم وارجع للنوم وأنا في تعب وقلق حتى انه بدأ بالتأثير السلبي على عملي بالتأخر في الصباح للدوام، والتعب وعدم التركيز في العمل وذلك بسبب التعب في الليل، وأصبحت أعوض نوم الليل المفضل لدي إلى نوم بالنهار. وبالعكس تماماً عندما تكون زوجتي عندي أو أي إنسان أي شخص فإن الخوف لا يعرف طريقه إلى قلبي.

هل من حل غير وجود الزوجة أو أحد آخر؟؟؟

جواب:

طبعا لا أعرف عن ظروف تنـشئتك الاجتماعيـة ومـدى "تعلقـك بأمـك" ووالدك...وهل أنت حديث عهد في الانفصال عنهم...ولكن يجب أن يكون واضحا أن لكل هذه العوامل علاقة بدرجة أو بأخرى بما تعيشه من وحده. لا شك أن قراءة القرآن الكريم تساعد في التخفيف مما تعاني وزيارة استشاري نفسي تُفضي له بما تمر به وتستبصر بظروف بنائك النفسي أكثر ستساعد أيضا بإذن الله.

* • • •

سؤال:

عندي مشكلة نفسية إلا وهي أنني استيقظت من النوم في أحد الأيام فـشعرت بأن أعصابي مشدودة و متوترة حتى رجلي لا أستطيع أن أحركها وفي الليلة الثانية اصبح نومي متقطعاً علما أنه يا دكتور لا يوجد أي شيء أخاف منه؟ أو أفكر فيه.

جواب:

هذه الحالة توصف من قبل الطب بأنها (العروسة) حيث تنتج عـن الإرهــاق العضلي في النهار حيث لا يستطيع الشخص أن يحرك أي شئ في جسمه مع علمه بأنه على درجة من الوعي (وسميت بهذا الاسـم للاعتقــاد أن العــروس تمـسك بالعريس بحيث تتجنب فرصة ضياعه منها) أخي ... استمرت هــذه الأعــراض لابد من مراجعة طبيب نفسي لعمل الفحوصات اللازمة ...وقد تحتــاج لاستــشارة متخصص في "الأعصاب".

• • * *

سؤال:

حصل أن اجتمعت مع قريب أنا وهو فقط وكنت أتكلم عن موضوع ما، بعــد ذلك لاحظت ذلك الشخص ينظر إلي وينظر ويستمر بالنظر وهو محدق في عينــي بعد ذلك بدأت انظر إليه ورأيت كان وجهه تغير أو بـــه أذى، وتــذكرت أن هــذا

الشخص (عافاه الله) قد ابتلى بالسحر قديماً ودخل في نفسي خوف عظيم وارتباك ظاهر ولم استطع أن اكمل كلامي بل بالعكس التفت إلى جهة أخرى وأنا في داخلي خوف شديد هز كياني وداخلي، حتى انه لاحظ هذا الشيء وخرج.بعد تلك الحادثة التي أنا اعتبرها بالنسبة لي حادثة سيئة بكل ما تعني هذه الكلمة من معنى وسوء لي في حياتي، أصبحت عندما أتكلم مع زملاء العمل أو أحد إخواني أو أي إنسان آخر، فإني أتخيل بأنه يحدق بي وينظر إلي بحده ويدخلني الخوف بعد ذلك واسكت ولا أستطيع أن أتكلم بل أحاول أن اخرج من المكان أو أغير الموضوع لأشتت انتباه الذي معي.

أنا لم اكن كذلك في أي يوم من الأيام بل والحمد لله اجتماعي من الدرجة الأولى واحب الناس والاجتماع معهم وتبادل الأحاديث كذلك.

ماذا بي؟ ماذا حصل لي؟ لماذا هذا الخوف الشديد ينتابني؟ أرجوكم الرجاء الحل عاجلاً لان كل يوم أسوء من قبل

جواب:

ماذا بي؟"ما بك إلا العافية إن شاء الله. "ماذا حصل لي؟" خبرة مزعجة يفترض أن تتعلم منها ...وتحمد الله الذي عافانا مما ابتلى به كثير من خلقه...... لماذا هذا الخوف الشديد ينتابني؟؟ بسبب تعميمك أن كل من حولك "مسحورين" والعياذ بالله..فالذي يلدغه الثعبان يخاف من "الحبل"...يجب أن تعيد طريقة تفكيرك الغير عقلانية... كما أن المسحورين يجب ألا يخيفوك... توكل على الله.

* * * *

سؤال: أريد أن اسأل على تمارين افعلها كي تهدأ أعصابي قليلا.

جواب:

هناك تمارين الاسترخاء العضلي التي وصفها (جاكبسون) والتي تقوم على إرخاء وشد العضلات (وهذا التمرين بحاجة الى أخصائي مؤهل لكي يقوم بتدريبك عليه) كما أن هناك طرق أخرى يمكن الرجوع الى الأخصائي النفسي.

* * * *

سؤال:

عمري يزيد عن العشرين سنة، لدي مشكلة منذ طفولتي و والـدتي مـصابة بمرض الوسواس، وتخاف العلاج لأنها تعتقد إنها سوف تصبح مدمنة... وعـشنا حياة صعبة... ولا نزال...ولكن لأننا كبرنا أولا...ولأننا اعتدنا هذا الشيء فلم يعد يؤثر علينا كثيرا... حاولت العلاج مرار ولكنها تفشل...سلوكيا ودوائيـا...توقـف دائما عند استخدام الدواء... أصابها منذ العشرينات ولا تزال...وهـي الآن فـوق الأربعين...

المشكلة...أختي طفلة في السادسة ترفض الـذهاب للمدرسـة... تـرفض أن تشرب بعد الآخرين... تخاف من ومن ومن... المشكلة ليس لها نهايـة... أخـي أيضاً لا يقبل أن ندخل غرفته...ولا أن نلمس أغراضه... انا ولله الحمد طبيعية من ناحية الصلاة...الأكل الشرب...الخ...ولكن أوسوس كثيرا في أشياء أخـرى...إذا طلب مني أحد خدمة لا أستطيع أن أنام حتى اتمها لو شيء بسيط...مثلا صـديقة فكرت أعطيها إجابة سؤال ما، لا أستطيع إلا أن أتم قراءة الكتاب حتى يحين الوقت لذلك الاتصال...١...لا احب أن البس ملابس مستعارة ابد... أما الموضوع الـذي يشغلني دكتور...فهو الزواج...لا أستطيع أن أوافق أبدا...أخـاف الطـلاق...أرى تجارب الأخريات ويفجعني أن النجاح قليـل...انظـر لأمـي وأتـذكر طفـولتي فارتعب...أيضاً جدتي وأمها موسوستان أخاف أن افشل في علاقاتي معـه ومـع أهلة...على الرغم من أن علاقاتي الاجتماعية جيدة لحد ما...ولكن دائما يصدر من صديقاتي كلمة" أنت موسوسة" إذا انـدمجت معهـن...هـل سـيحترمني؟؟ أم أن وسواسي سينمو اكثر واكثر...وسأشعل بيتي مشاكل وأمراضا...هل سأنجب أطفالا موسوسون؟؟

بحثت في الانترنت عن الوسواس ووجدت أن هناك احتمالا أن يكون وراثيا؟؟ فلم أتسبب في مرض الآخرون...واصلا كيف اقدم على تغيير حياتي وأزج نفـسي مع أناس آخرون؟؟ أريد أن اذهب لطبيب نفسي ولكن لو قلت لأبي لن يستجيب لي أبدا!! بل سيقول "اعقلي أيتها الموسوسة" دائما يقول لي أنت وأمك نفس الـنمط... أمي كانت طبيعية في سن العشرين ثـم واجهتهـا مـشاكل عائليـة فأصـبحت موسوسة!!! ما الحل!! وهل علاج الوسواس يسبب إدمان وأمراض أخـرى؟؟ ثـم ماذا عن زواج الأقارب فأمي ابنة عم أبي وأخشى أن أتزوج ابن عمي؟؟وهو يعلم بمرض أمي ولكنني أبدو طبيعية شكلا فهل لابد أن اعترف؟؟ لا اعلم متى يتم الرد ولكن أرجو الاستعجال...

جواب:

الوسواس القهري يعالج دوائيا ونفسيا...وتلعب الوراثة والتنشئة الاجتماعية وأساليب المعاملة الوالدية والخبرات المبكرة أبرز أسباب نشأته... هناك دراسات عن الجانب البيولوجي في تكوين طبيعة الاضطراب لكن هذا لا يعني أن الوراثة حتمية... فعلى سبيل المثال هناك أولاد لمدمنين أدمنو الخمر هل نستطيع القول أن الإدمان وراثي؟ بالطبع لا...لكن بعض أبناء هؤلاء تأثروا بشخصيات آبائهم وبالثقافة البيتية التي ترعرعوا فيها ليجدوا أنفسهم سالكين نفس الطريق. وكذلك الحال بالنسبة لاضطراب الوسواس يُتم تعلمه من البيئة. لا أرى أنك بحاجة إلى زيارة طبيب نفسي... كما أن نسبة الزيجات الناجحة أكثر من الفاشلة.... عليك التوكل على الله سبحانه إذا ما جاء الرجل الكفء والله يوفقك.

* * * *

سؤال:

ما رأيكم بوجود جمعيات لمساعدة مرضى الرهاب الاجتماعي وجعلهم يشتركون في أنشطة للاندماج في الحياة.

جواب:

فكرة ممتازة حيث وجدت الدراسات أن مرضى الرهاب الاجتماعي كانوا اكثر حرماناً من رعاية الوالدين واكثر تدهوراً في العلاقات مع الآخرين وبالتالي فأن وجود أشخاص آخرين ضمن ساحة للعلاج يعد من أركان علاج مرض الرهاب الاجتماعي.

* * * *

سؤال:

انا شاب ابلغ من العمر 21 سنة طالب بالمرحلة الجامعية وأعاني من التأتأة منذ الصغر لا ادري ما هي أسبابها بالضبط أحيانا لا يلاحظ الناس والزملاء إنني اتأتاء إذا كنت في مزاج صافي ولست متوتر وتكون الكارثة في الصف حينما يوجه لي سؤال أكاد لا انطق بكلمة صحيحة وفي كل بداية فصل جديد أكون متوتر

وحامل هم ذاك اليوم الأوقات وكيف سوف أبين إنني اتأتاء.... ناهيكم عن الكثير والكثير من المشاكل التي سببتها لي لدرجة إنها تفقدني ثقتي في نفسي في بعض المواقف ذهبت للأطباء واتضح لي أن المشكلة ليست عضوية وإنما هي نفسية وتوجهت للعيادة النفسية واستخدمت مهدئات الأعصاب (زيروكاست) وجلسات الاسترخاء ولكن بلا فائدة وقد سمعت أن هناك علاج الإيحاء المغناطيسي فهو مفيد جدا لحالتي ولكن أي أين أتوجه لدي الكثير لأقوله ولكن لا يسعني أن اكتب كل ما أريد... أتمني أن أجد منكم العلاج.

جواب:

اذا تم استثناء الجانب البيولوجي في التأتاة فأننا نتحدث عن الجانب النفسي في نشوء واستمرار التأتاة وبشكل خاص توفر الجو غير الآمن في طفولتك وعدم وجود الدعم الكافي، أدرك أن لديك الكثير لتقوله! والمكان المناسب لتقوله عيادة نفسية مع إستشاري متخصص يستطيع مساعدتك على أن تقول ما لم تقدر على قوله منذ سنين. علاجك ميسور وبحاجة إلى صبر - بعد توفيق الله-

سؤال:

سؤالي هو: ما الفرق بين الهذاءات (الضلالات) والوساوس الفكرية (من حيث إنها أفكار)؟ هل هو أن الهذاءات أفكار خاطئة يعتقد بها المريض والوساوس أفكار تراود الفرد و تضايقه؟؟

جواب:

الفرق بين الضلالات والوساوس أن الضلالات أفكار تضلل بحيث ينحرف الفرد عن السلوك المناسب أما الوسواس فهي تكرار الافكار التي تمنع الشخص من أن ينمو في مجالات حياته بشكل سليم.

* * * *

سؤال:

الاستشاريون الكرام أود اخذ مشورتكم في حالة صديقتي تعاني من الخوف الشديد والغير طبيعي من حيوا ن أو حشرة زاحفة (وزغ) أكرمكم الله صحيح هو

مقرف جدا لكن هي تكرهه بشدة وعندما تشاهده في أي مكان تصاب بحالة من البكاء وترجف وغثيان وأحيانا لا تستطيع المشي وتشاهده في المنام وحالتها حالة المشكلة إنها تدرس في قرية المدرسة فيها كثير منه ويخرج عليها في الفصل أحيانا ولا تتحمل فتهرب من الفصل وتتعب، والبنات، يعتبر أمر عادي لهم في المدرسة تكون على أعصابها عندما تدخل حتى تخرج ولا ترتاح لا في جلستها ولاشي تتقرف من كل شيء عندهم هل تعاني من قلق وما هو الحل المناسب لحالتها.

جواب:

حالة الفوبيا (الخوف المرضي) تعالج عن طريق أخذ جلسات في خفض القلق عن طريق "مدرج القلق" الذي يضعه المعالج بتدرج حتى يصل إلى أقل مستوى للقلق، أو قد تعالج عن طريق اسلوب الإفاضة سواء بالواقع أو بالخيال وكل هذه الأساليب بحاجة الى أخصائي نفسي للعمل مع الحالة.

* * * *

سؤال:

أود الاستفسار عن العلاج للأمراض التالية:

- الوسواس القهري.
- الاكتئاب.
- الرهاب.

جواب:

إن حالات الرهاب، والاكتئاب، والوسواس القهري يوجد لها علاج نفسي غير دوائي، بغض النظر عن منطلقات المعالج النظرية والفلسفية التي يرتكز عليها.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

ما الذي يسبب الفصام يا دكتور؟ هل هو عقاب إلهي لخطايا الأسرة؟ هل حدوثه بسبب عدم الإيمان بالله عز وجل؟ أم هل هو بسبب الإحباط العاطفي

للمصاب به؟ أم هو نتيجة لقراءة العديد من الكتب النفسية والفلسفية؟

جواب:

تلعب الوراثة دورا بارزا في التهيئة للمرض وكذلك الجوانب الفسيولوجية والكيماوية والصدمات النفسية الموجعة والتدهور في البناء الأسري و غيرها... هل هو عقاب إلهي لخطايا الأسرة؟ كما ذكرت، قد تتسبب الأسرة في تفريخ المرض، ويبقى جانب العقوبة الإلهية أمر رباني ليس لي ولا غيري الخوض فيه. هل حدوثه بسبب عدم الإيمان بالله عز وجل؟ الإيمان قوة وقد يساهم غيابه في إحداث خلل في البناء الشخصي أم هل هو بسبب الإحباط العاطفي للمصاب به؟ قد يكون للصدمات العاطفية الخطيرة دور في تسريع ظهور المرض لمن لديه الاستعداد الوراثي لذلك. أم هو نتيجة لقراءة العديد من الكتب النفسية والفلسفية؟ لا يمكن أن يكون للتثقيف النفسي دور في نشوء مرض كالفصام أو غيره. هذا الطرح يرجع للموروث الخاطئ وللاتجاهات السلبية حول كُنه المرض النفسي وكذلك إلى ضبابية في الرؤيا حول مفهوم العلاج النفسي والطب النفسي.

* * * *

سؤال:

أعاني من مشكلة احمرار وجهي خجلاً لأقل الأسباب، وأحياناً بدون سبب، مع أني أقوم بممارسة جميع نشاطاتي ومن ضمنها مقابلة الجمهور، لكن أحياناً ينقلب لون وجهي إلى أحمر بشكل ملحوظ من قبل الناس مثل: ضحك مجموعة من الناس علي، تحليق الناس إلي بالنظر، في أي موقف فجائي، لدرجة أنني أشعر بالاكتئاب لعدة أيام عند تذكري لذلك.

جواب:

مشكلتك الحقيقية تكمن في حساسيتك الزائدة، وليس كما تظن في احمرار وجهك، الأمر يعد طبيعياً ونسبياً، أرجو أن تتعامل مع الحساسية الزائدة التي لها أسبابها المتجدرة في بنائك النفسي، وستظل مسألة الاحمرار مسألة عرض لها. بإمكانك الاستعانة بمتخصص نفسي.

والله الموفق

سؤال:

أنا ذلك الشخص الذي سألك عن استقرارية حالته، وستفاجأ يا دكتور بما سوف أذكره لك. أنا شخص من عبيد الله المذنبين، بلاني الله بمرض الوسواس القهري. فقد جلست بالأمس لمحاسبة نفسي، فوجدت الماضي مليئاً بالسيئات والمعاصي، كم من قضاء وكفارة والكثير مما لا أستطيع إحصاؤه، حتى الكفارات لا أقدر على إنجازها، هل أنا من أهل النار؟ هل أنا من المعذبين في النار، يا دكتور ما الذي أعمله الآن وشهر رمضان على مشارفه، فهل سأبقى ذلك المذنب الحيران، أم سأكتب في هذا الشهر من الصائمين التائبين إذا تبت توبة صالحة صادقة؟ أدركني يا دكتور. في أمان الله ورعايته.

جواب:

تذكر أن خير الخطائين التوابين، وأن التوبة تجب ما قبلها، وأن الملائكة هي المخلوقات التي لا تعصي الله، أما نحن البشر فنجمع كما أراد لنا الخالق سبحانه بين الخير والشر، بين الجانب الروحي والجانب المادي، ولا أرى أن لديك وسواس قهري، كل ما أستطيع قراءته من رسالتك هو وخز ضميرك، وهذا مؤشر إيجابي تستطيع استثماره لصالحك في الدنيا والآخرة، أتمنى من المولى جل في عليائه أن يتقبل توبتك، ويشرح صدرك، ويذهب غمك وحزنك، ويعيننا وإياك على صيام شهر رمضان وقيامه وقبوله.

والله الموفق

*** * * ***

سؤال:

مشكلتي هي كثرة الوساوس إلي تراودني، أفكر في أي كلمة قد تُقال لي، ومنذ فترة أشعر بضيق واختناق، والبرد الشديد، وضياع، وغالباً ما تكون في الليل، كما أنني أفكر كثيراً في الموت. فهل هناك حل لمشكلتي؟.

جواب:

من الممكن اختزال ما ذكرته بما يعرف في علم النفس العيادي بـ (زملة الأعراض)، كلها من أسباب شعورية، أو لا شعورية، عليك بطلب المساعدة من متخصص.

والله الموفق

سؤال:

أرجو من حضرتكم تزويدي باسم محللة نفسية متميزة في الريـــاض، وهـــل يوجد لدينا محللات نفسيات؟.

جواب:

هناك الأخت غادة السعد تحضر للدكتوراه، في (دبلن) وستعود قريباً إن شـــاء الله. وهناك الزميلة الدكتورة هناء المطلق – قسم علم النفس، جامعة الملك سعود.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

ما هي أسباب الاكتئاب، وما أعراضه، جزاكم الله خيراً؟.

جواب:

الاكتئاب حالة من الحزن الشديد نتيجة لخسارة مادية أو معنويـــة، أو نتيجـــة اختلال فيزيولوجي أو هرموني. يعد الاكتئاب مع القلق القاسم المشترك الأعظم في الكثير من الاضطرابات النفسية وقد يكون مستقلاً كحالة. ومن أعراض الاكتئاب:

1- فقدان القدرة على التمتع.
2- المزاج المنخفض.
3- فقدان القدرة على الاهتمام.
4- القلق.
5- فقدان الشهية للطعام.
6- الأرق.
7- عدم الاهتمام بالمظهر.
8- النظرة التشاؤمية.
9- فقدان الرغبة الجنسية.

والله الموفق

سؤال:

مشكلتي أنني أشعر بملل شديد دائماً، وعدم الثقة بالنفس، لا أجرؤ التكلم مع الناس، وخجول جداً، وتأتيني وساوس كثيرة، وأفكر دائماً بالانتحار.

جواب:

من الممكن مساعدتك لفهم وضعك النفسي بشكل اكثر وفهم دواعي حزنك والظروف التي ادت الى بك الى التفكير بالطريقة السوداوية التي اشرت اليها وأفضل شخص لمساعدتك بعد نفسك هو المعالج النفسي، فكر بطرق باب العلاج، واللجوء الى الله سبحانه وتعالى.

* * * *

سؤال:

بداية أنا لم أتحدث مع أحد بخصوص مشكلتي لأن هذا فوق قدراتي، لكنني أحياناً تأتيني أفكار شركية وكافرة، أسيطر عليها أحياناً هل هناك من حل لإزالة هذه الأفكار نهائياً، مع العلم أن هذه الأفكار غالباً ما تحضرني عندما أصادف موقف محرج وكئيب. أفيدوني جزاكم الله خيراً. وما هي وظيفة الشيطان؟

جواب:

من مسماه... الوسواس القهري له صفة القهر، يحصل على شكل فكرة أو تخيل مكرر ويكون محتواه مزعج بمعنى أن الفكرة تلح بشكل قهري وتسلطي. يتطلب علاجه وقتاً طويلاً، لكنه غير مستحيل، كما أن التأرجح بين اليقين والشك أمر نسبي. ووظيفة الشيطان الغواية، ولننجو منه علينا اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى، وقراءة الأذكار.

* * * *

سؤال:

لماذا تزداد الكآبة والتوتر في شهر رمضان، وهل لها صلة بالصوم أو طبيعة الأكل؟

جواب:

لا توجد دراسات علمية تبحث عن علاقة الصوم بالاكتئاب أو التوتر، لكن التغيير في حياة الفرد يصحبه توتر في الغالب.

* * * *

سؤال:

مشكلتي هي أني أعاني من اكتئاب، وبكاء قبل النوم مما أدى إلى قلة معدل النوم، وكثرة الاضطرابات النفسية، كما أنني أحب العزلة، والتزام الصمت، والابتعاد عن المناسبات الاجتماعية، كما أنني دائماً متردد، وعديم الثقة بنفسي، وقد قمت بزيارة الطبيب د.محمد سنبل / استشاري الطب النفسي بجدة، ووصف لي بعض الأدوية.لكنني لم أشعر بأي تحسن. أرشدوني جزاكم الله خيراً.

جواب:

أرجو أن تفكر في مسألة طرق باب العلاج النفسي اللادوائي، لأنك تقرر معاناتك بكلماتك فكيف يمكن أن تتناول الأدوية دون فهم حقيقي لذاتك ولمشكلتك.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

أعاني من كثرة الهواجس والوساوس، أحياناً لا أهتم بها، فهل هناك من حل لإزالة هذه الأفكار؟

جواب:

إذا كانت الأفكار تأتي وتذهب فهذا أمر طبيعي، عليك اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى، ثم العلاج إذا استمرت الحالة.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

أعاني من اكتئاب شديد، ومن ملل دائم، حتى أنني لا أستطيع التحدث إلى أحد داخل المنزل لعدة أيام. مع أني أحافظ على صلاتي، وقراءة الأذكار، حتى أصبح الجميع يتهربون مني. أريد العودة إلى ما كنت عليه، لكني أريد الذهاب للمعالج

النفسي لأنه مجتمعنا يقول دائماً بأن من يتعالج عند الطبيب النفسي مجنون أو مريض. وشكراً.

جواب:

من الأفضل التحدث عن العوامل التي تسهم في ظهور الاكتئاب فهناك عوامل مباشرة من صدمات وأزمات حادة وهناك عوامل ذات علاقة بالظروف النفسية المزمنة التي يعيشها الشخص وهناك عوامل فسيولوجية كاختلال التوازن الهرموني خاصة لدى الإناث في سن البلوغ وعوامل أخرى، اقترح زيارة اختصاصي نفسي.

* * * *

سؤال:

أعاني من كثرة الزعل لدرجة أنني لا أستطيع تحمل أي كلمة من أي شخص في بعض الأوقات، كما أشعر بعض الأحيان بالرغبة في البكاء، أو بكرهي لزميلاتي، كما أنني أصبحت أحب الوحدة فهل هناك من حل لمشكلتي وأسأل الله أن يجزاكم الجنة ويغفر لكم؟

جواب:

يبدو أن لديك نوع من الحساسية الزائدة حاولي استشارة اخصائي نفسي للحديث حول الاسباب وطرق العلاج الحل بسيط وهو أن الموضوع لا يحتاج إلا للعودة إلى ما ذكرته لك حول الاكتئاب.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

مشكلتي هي قضم الأظافر بشكل دائم، فهل هناك من حل لهذه المشكلة؟

جواب:

يطلق على عادة قضم الأظافر في علم النفس اسم (اللزمة) وهي عادة سلوكية يلجأ اليها الفرد للتفريغ الانفعالي بسبب وجود مقدار من القلق والتوتر ولعلاجها لابد من تناول مسببات هذا القلق، لأنه إذا زال السبب زال العرض.

والله الموفق

سؤال:

مشكلتي هي عدم الثقة بذاتي، وخجلي الشديد من الناس، اشعر بـان النـاس افضل مني، اشعر بالنقص دائماً. كتبت لي إحدى الأخوات دواءاً أنا خائفـة مـن تناوله وهو (سيروكسيات) فهل تنصحني بتناوله، وهل له أضرار جانبية كالإدمان مثلاً. شكراً.

جواب:

يبدو أن لديك نوع من الخوف الاجتماعي كأن يتجنب فيه الخـائف المواقـف التي يمكن أن يكون فيها الفرد موضع نقد كما أن خوف الشخص من الإهانة يعزز خوفه الاجتماعي وللعلم أنا احمل دكتوراه الفلسفة في علم النفس الإرشادي، وعملي (استشاري للعلاج النفسي غير الدوائي). لست بطبيب ولا املك حق الحديث عن أي دواء، اسألي أحد الزملاء من الأطباء النفسيين عن الدواء وأعراضه الجانبية.

* * * *

سؤال:

مشكلتي هي إنني لا أستطيع البكاء منذ سنة تقريباً، مما سبب لي الكثير مـن المشكلات دائماً ما اشعر بالقلق بالتوتر بسبب ذلك. ما الحل برأيكم؟

جواب:

إن الله سبحانه وتعالى هو الذي (اضحك وأبكي) فهي من آياته. لا ادري مـا تعانين منه طبياً، قد نعبر انفعالياً عن خبر ما بالبكاء ثم لعوامل عدة قد نعبر عـن نفس الخبرة ولأسباب عدة بطرق أخرى، ويطول الحديث عن تلك الأسباب فمنهـا على سبيل المثال لا الحصر: النضج الانفعالي، ثلاثي تـأثير الخبـرة أو تقلـص أهميتها، والتعلم في التعبير عن الحاجات النفسية والعضوية بطرق أخرى.

بعد هذه المقدمة أقول إن الإنسان على نفسه بصيرة، فأنت بإذن الله قادرة على تلمّس أسباب وجعك، ومعرفة أسباب عدم قدرتك على البكاء، وذلك عـن طريـق مباشرة، أو مساعدة متخصص يساعدك على فهم نفسك بشكل أوضح.

* * * *

سؤال:

أنا فتاة ابلغ من العمر (23) سنة، أعاني من الرهاب الاجتماعي، دائماً التــزم السكوت، استسلمت للعزلة، قلّت مخالطتي بالناس، أعاني من هذه الحالة منذ ســت سنوات، تقول أمي لي بأن هذه الأوهام أنا زرعتها بنفسي، واستسلمت لها، لا أحــد يشعر ما الذي أعاني منه، وقد ازدادت حالتي سوءاً في الفترة الأخيرة، أرشــدوني ماذا افعل؟ وشكراً.

جواب:

لا بأس عليك إن شاء الله، وربما يفيدك أن تعرفي أن أكبر اضطرابات نفسية لدينا هو الخواف الاجتماعي، وعلاجه سهل، هناك تدريبات سهلة بإمكانك التدريب عليها مع متخصص، واضعف الإيمان أن تدرسيها وتحــاولي تطبيقهــا بنفــسك، وحاولي الإسراع في أمر العلاج لأن الخوف المرضي بشكل عام يمكن أن يعمــم الى مواضيع وأشياء أخرى مما يعقد حياة الفرد ويحددها بشكل كبير.

سؤال:

أنا لدي مشكله الرهبة أو الخوف مثل الأسواق مستحيل أن امشي فيهــا أو أن اجلس مع مجموعه أغراب أحس إني شاذ من بينهم واحب الوحــدة مثــل القيــادة بسيارة أو اجلس عند البحر وبعض الأحيان انفعل عند التفكير على شيء ماضــي وعندما أخطئ اكلم نفسي بعض الأحيان وأحيان عندما أريد النوم أحس بقلق حتــى اخرج من الغرفة أو البيت ولا اجلس مع مجموعه حتى لو اعرفهم الخجل عنــدي بنسبه عالية وأنا الحمد الله لا يوجد عندي مشاكل عائليه وأنا عمري 22سنه لــست متزوج.

جواب:

الرُهاب أو "الخواف" - وهــي علــى وزن "فُعــال" للمبالغــة- مــن أكثــر الاضطرابات النفسية إن لم يكن أكثرها. أسبابه تعود في جذورها لأخطــاء إبّــان

التنشئة الاجتماعية. علاجه بات ميسورا وتتركز الجلسات على تدريبات محددة مع معالج. من يُعاني منه تُسليه "الوحدة" كما في حالتك. بشكل عـــام لا مبــــرر للقلـــق فوضعك- كما يبدو- يدعو للتفاؤل لاسيما وأنت (سكرتير) أي في بيئة عمل تحــتم التفاعل الاجتماعي. ربنا يوفقك.

* * * *

سؤال:

متى تتغير نظرة المجتمع للمريض النفسي وعدم اتهامه بالجنون...
حاجة المريض لرعاية المجتمع...
متى نغير نظرتنا للطبيب النفسي...

جواب:

قدر الإنسان المكابدة في رحلته على هذا الكوكب (ولقد خلقنا الإنسان في كبد) ومنذ بدء الخليقة، والإنسان في توق لمعرفة "نفسه" ودوافعها وتقلباتها واضطراباتها لدرجة أن ربط هذه الحالات بحركة الكواكب ولذا كان علم النفس هو الأقدم وليس كما يُظن بأن علم الفلك هو الأقدم حيث كان اهتمام الإنسان بحركة الكواكب محاولة "بدائية" لمعرفة نفسه ولعل هذا تفسير فيما يعرف اليوم ب (الأبراج) وتلازم أبراج معينة بسمات شخصية معينة.

والمتأمل لتأريخ الاضطرابات النفسية والعقلية يلحظ تخبط الإنـسان البــدائي وإلى بدايات القرن الماضي في التعامل مع هذه الاضطرابات. فتارة تُفسر على أنها أرواح شريرة تدخل الجسد لتفسد الروح وبالتالي يجب التــصدي لهــا بالــضرب المبرح وبالحرق وبإبعاد المصابين بها خارج المدن وتربيطهم وتارة أخــرى فــتح رؤوسهم لإخراج الدم الفاسد بطريقة مؤذية (ليست الحجامة المعروفــة) والأكثــر تطرفا التخلص منهم بالقتل حرقا أو رميا بالرصاص أو بأي وسيلة بربرية أخرى. وأستمر الحال كما هو عليه إلى أن بدأت النظرة تتغير تدريجيا وبدأت المجتمعــات تلفت لهذه الفئة العزيزة حتى وصل الحال بنا اليوم إلى ما وصل من تطــور فـــي الطب النفسي وفي أساليب ومدارس العلاج النفسي وآلياته وباتت مسألة الخــدمات النفسية قضية جوهرية تعكس وعي المجتمع وحضارته.

رُغم هذا الإنجاز الإنساني الهائل ما زالت بعض المجتمعات تنظر للمضطرب نفسيا وعقليا باستحياء وذلك بسبب (اللاشعور الجمعي) المليء بموروث مؤسف حيال الاضطراب ومن أبتلي به. وهذا يفسر خجل بعض الأسر في التصريح بوجود "مريض نفسي أو عقلي لديهم" ويترددون عشرات المرات قبل طرق باب العلاج النفسي سواء الدوائي أو اللادوائي ولم تزل مثل هذه الأسر وللأسف تستشعر مثل هذه الأمراض وكأنها "وصمة عار"! ومثل هذه الاتجاهات بحاجة إلى حملة تثقيف على كل المستويات لتعديلها بدأ من الفرد وانتهاء بالوعي المجتمعي العام. وفي تقديري فإن نجاح أية حملة توعوية يقاس حين يتحدث الإنسان عن "معالجه النفسي" تماما كما يتحدث عن "معالجه الطبيعي" أو "طبيب عيونه"...إلى ذلكم الحين دمتم في سلام "نفسي"!

* * * *

سؤال:

لدي مشكسلة مع أحد أصدقائي حيث تربطني به صداقة منذ خمسة عشر سنة في هذه السنة ظهرت على صديقي تصرفات غريبة جعلتني اشك في أمره حيث انه يقوم بأعمال غريبة و سوف اسرد بعضها في مرة من المرات ذهبنا إلى مطعم وبعد أن انتهينا من الأكل وأردنا الذهاب يقوم بالعودة مرة أخرى إلى الطاولة ويبحث بين الكراسي و تحت الطاولة وعندما أسئلة يقول بأنه فقد شئ و هذا الشيء يقوم به باستمرار وعندما نركب معه السيارة وهو يقود السيارة يتعرض لحفرة أو مطب يظل مدة نصف ساعة وهو يكرر المرور من جانب المطب أو الحفرة حتى إنني اشعر بالاختناق من تصرفاته وعند إيقاف السيارة يكرر التأكد من قفل السيارة ونفس الشيء من باب منزلة ولا يرتاح حتى يحضر أحد و يقفل الباب معه ولدرجة انه حصلت له مشكلة مع شخص ولدى الشخص سيارة من نوع محدد اصبح يشك في كل سيارة من نفس النوع و يقوم بمطاردة السيارة في الشارع وعندما واجهته بان هذه التصرفات بأنها ليست تصرفات إنسان طبيعي قال لي بأنه مصاب بقلق ويشعر بوسوسة وهو يشك بأنه فيه مس من الجن حاولت الذهاب به إلى طبيب ولكن عندما سألت من هم معه من أقاربه قالوا بأنه لا يتبع التعليمات ولم يتقبل علاج الطبيب حيث وصف له حبوب و طلب منه الاستمرار في العلاج وهو يظهر

لي بأنه يستخدم العلاج يا أخواني أنا فعلا مللت من حالتـه وعنـدي رغبـة فـي مساعدته لكنني لا أستطيع تحمل هذا الشخص بتصرفاته المجنونة ارجـوا مـنكم مساعدتي ونصحي وإرشادي هل استمر في مساعدته أم أتخلى عنه وهل التمس له العذر في تصرفاته وكذبه علي.

جواب:

لابد من إقناعه بمراجعة العيادة النفسية...فالحياة مع احتدام حـدة الوسـواس القهري -كحالته- تغدو جحيما لا يطاق.

* * * *

سؤال:

أعاني من النسيان بشكل غير طبيعي أنسى كل شي حتى لو كان مهـم حتـى المواضيع التي أقراها في المنتدى مع إنها مهمة لي يجب أن أقراها اكثر من مـره ومع ذلك أنسى وهذا زاد بعد إنجابي طفلي الثاني مع أن ذاكرتي كانت جيدة فهـل للوسواس القهري الذي أنا فيه عامل في ذلك ومشكلتي كتبت عنهـا فـي منتـدى التجارب الشخصية بعنوان الوسواس ذبحني أرجوكم طمنوني وهل هناك علاج لهذا النسيان أو انه من الوسواس واشفى أن شاء الله.

جواب:

انشغالك بالوسواس القهري يستنزف الكثير من "طاقتك النفسية" وهذا يـنعكس سلبا على قدرتك عل التركيز...علاج الوسواس بات ميسورا إن شاء الله...وأنـت بخير وليس لديك مشكلة تدعو للقلق...حاولي التركيز علـى توجيهـات المعـالج وحاولي بالقراءة التخيلية وهي أن تتخيلي وتعيشي الجمل التي تقرأيها فهذا النـوع من القراءة يرفع من دافعية الفرد تجاه الاستمرار ويقلل النسيان والتشتت ويجعـل المادة موجودة في الذاكرة وبعيدة المدى وبعدها توكلي على الله.

* * * *

سؤال:

أريد علاج لمرض الرهاب الاجتماعي

جواب:

الرهاب أو الخواف الاجتماعي من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا... ويتحدد نوع العلاج بدرجة "الحدة" للاضطراب..فكلما كانت الحدة أقل كلما نفع معها العلاج النفسي الغير دوائي وقد حقق العلاج السلوكي والعلاج المعرفي-السلوكي نجاحا باهرا في مساعدة هذا النوع من الحالات. إن كانت حدة الحالة متقدمة فلا بد من تدخل الطبيب النفسي بإعطاء أدوية نفسية مساعدة ومن ثم يأتي دور العلاج النفسي الغير دوائي والذي يُركز فيه على تعزيز وصقل مهارات محددة لعل أهمها "مهارات التواصل الاجتماعي".

تحياتي.

* * * *

سؤال:

عندي عدد من الأسئلة أتمنى الإجابة عليها:

1- الشك يعني الوسواس؟ عندما يكون الشخص كثير الشك في زوجته من سبب ومن غير سبب والشك في زوجته فقط أما غيرها من النساء فلا يشك فيهم هل يعني أن هذا الإنسان مصاب بالوسواس.

2- الشك علاجه بسيط أو يستلزم علاج في العيادة وماذا تفعل الزوجة إذا كان لا يساعد نفسه ويرفض زيارة الطبيب.

3- هل يعلم المريض براءة زوجته وهو يشك فيها ولا يستطيع الامتناع عن هذا الشك أو يصدق الذي يشك فيه هل البقاء مع مريض الشك فيه خطر على الزوجة؟.

4- هل الوسواس أو الشك هل هو مرض تستطيع الزوجة لو انفصلت عن زوجها تتقدم به إلى المحكمة لتبين انه من حقها احتضان طفلها لان زوجها مصاب به أو المحكمة لا تعترف فيه؟

جواب:

الشك يعني الوسواس؟

1- عندما يكون الشخص كثير الشك في زوجته من سبب ومن غير سبب والشك في زوجته فقط أما غيرها من النساء فلا يشك فيهم هل يعني إن هذا الإنسان مصاب بالوسواس الشك هو أحد أعراض الوسواس. نعم هو كذلك.

2- الشك علاجه بسيط أو يستلزم علاج في العيادة وماذا تفعل الزوجة إذا كان لا يساعد نفسه ويرفض زيارة الطبيب؟ نعم هو علاج ميسور لكن لابد من مراجعة العيادة. على الزوجة اللجوء لعزيز لديه لإقناعه...أو إيجاد أية طريقة....المهم يجب أن يزور العيادة.

3- هل يعلم المريض براءة زوجته وهو يشك فيها ولا يستطيع الامتناع عن هذا الشك أو يصدق الذي يشك فيه؟

في كثير من الحالات يكون لديه يقين ببراءتها لكن فكرة "الشك بها" فكرة "قهرية" لذا يُقال عنها "مرضية" وبحاجة إلى علاج.

هل البقاء مع مريض الشك فيه خطر على الزوجة؟ فيه "تكد" فقط. أعانها الله فهي تجاهد معه في أكثر من "جبهة".

4- الوسواس أو الشك هل هو مرض تستطيع الزوجة لو انفصلت عن زوجها تتقدم به إلى المحكمة لتبين انه من حقها احتضان طفلها لان زوجها مصاب به أو المحكمة؟

سؤال شرعي و قانوني لا أفتي فيه. لكن إن شاء الله لا تصل الأمور إلى هذا الحد....فمثل هذا الزوج المريض بحاجة إلى مساندة وتفهم.

تحياتي

* * * *

سؤال:

...أنا فتاة عمري الآن 21 سنة بدأ معي الوسواس تقريباً في سن 16 سنة يعني في بداية الثانوية وكنت أوسوس (استغفر الله العظيم) في العقيدة وقاومته والحمد لله استطعت أتغلب عليه بعد سنة... ولما وصلت آخر ثالث ثانوي ومعروف الوضع النفسي والخوف من المعدل في ثالث ثانوي بدأ معي وسواس من نوع ثاني وهو إني صرت أوسوس في النظافة وأخاف إني أصافح أي أحد خاصة (الرجال) مع إنهم محارم لي أول ما المس أي شي يخص أحد غيري أقوم اغسل يدي وكما

ما قلت سابقاً خاصة الرجال صرت أخاف منهم أو المس أي شيْ خاص بهم لو قلم أو كوب أو موبايل أو أي شي أقوم بغسل يدي أحيانا بشكل مبالغ فيه (اعـرف أن مشكلتي سخيفة وان من يقراها سوف يقول عني مجنونة) وبعد ذلك الطامة الكبرى صرت أوسوس في نظافتي أنا شخصياً وطول اليوم شغلتي اغسل ملابسي لو هـي نظيفة واغسل أغراضي الشخصية مثل المفارش والأغطية والعبائه ولو لمـس أي شي ملابسي مباشرة اغسلها وليس فقط كذلك بل اغسل ملابسي كل قطعة لحالهـا وبعد ذلك أبدل الماء والصابون واغسل القطعة الثانية وعلى هذه الحالة...خاصـة في أوقات معينة من الشهر (اللي هي ما اصلي فيها) تتعب نفسيتي وتزيد الحالة إلى درجة انه في بعض الأحيان ارمي بعض الملابس ولا يمكن أن البسها مرة ثانيـة وأحيانا اغسلها بأكثر من مطهر واكثر من نوع من الصابون مع إنهـا نظيفـة!!!. لكن ما يعذبني في هذا الوقت أن الحالة تتطور واخرج من وسواس وادخل في اشد منه أنا الآن أحس إني مريضة وانه ممكن أن يمرض أحد بسببي فصرت أخـاف التجمعات لكي لا أصافح الناس ولا احب المس أي شي لغيري وإذا انجرحت جرح بسيط ولو نزف شي بسيط أخاف أصافح أو المس أي شي ودائماً أراقـب جـسمي أخاف فيه جرح أوشي...

جواب:

من المناسب أن تتعرفي على الأسباب المحتملة وراء الاصـابة بالوسـاوس القهرية حيث تشير بعض النظريات النفسية الى وجود علاقة بين تكوين الـشخص في الطفولة والاستعداد القهري كما أن وجود صراعات لا شعورية يمكن بـدورها أن تولد قلقاً وتوتراً في الفرد يحاول التخلص منه عن طريـق عمليـة الوسـاوس القهرية، كما أن فقدان الشعور بالأمن يمكن أن يكون من الاسباب الرئيسية، عليـك مراجعة اختصاصي يبحث الحال بشكل موسع.

* * * *

سؤال:

ما أسباب لجوء الناس للكذب؟ وكيف نتعامل مع المتصفين بهذه الصفة لا سيما إن كان زوجا؟ أعني كيف تتعامل المرأة مع الزوج غير الصادق؟

جواب:

من الممكن اختـزال الـدوافع الـشعورية واللاشـعورية للكـذب بـالآتي: يكذب المرء ليخفي عيبا ما في نفسه قد يدركه وقد لا يدركه ويصبو بالتبعية إلـى تمويه الآخر بحقيقته وجعله يقتنع بخلافها.

كيفية التعامل مع من هذه صفتهم سواء أكانوا أزواجا أو غيرهم: لعل أنجـع السبل معهم هو الإيصال -غير المباشر- لهم أنهم مكشوفون ولكن دون مواجهـة لان مواجهة هؤلاء بشكل صريح تعني استعداءهم.

* * * *

سؤال:

أود أن أعرض مشكلتي وأتمنى المساعدة وجزاكم الله خيراً فأنا منذ فترة تزيد عن السنتين أشعر في معظم الأوقات بالخوف الشديد الذي لا أعرف له سـبباً ولا أطيقه واعتزلت الناس مع إنني كنت اجتماعية جدا وأحب الناس ولا أريد الخـروج من منزلي ثم قرأت منذ كذا يوم عن مرض الهلع ونوبات الهلع وشعرت انه يتطابق مع حالتي إلى حد كبير وأتمنى العلاج ولكني لم أخبر أهلي وطوال هذه المـدة لـم أخبر أحد بما أعاني وإلى الآن لا أريد أن يعلم أحد بالأمر وأتمنى العلاج وسـؤالي هو هل هناك طبيبة نفسانية تستطيع معالجتي بـالتليفون لكـي اخبرهـا بحـالتي وتساعدني وهل إذا صبرت على هذا المرض ولم أتعالج هل له أضرار على القلب أو مضاعفات تؤدي إلى أمراض نفسية أخرى وهل يوجد عيادة أو طبيبة ممتـازة في جدة إذا كان هناك من يعالجني بالتليفون ارجوا أن تدلوني عليه وشكرا.

جواب:

كثيراً ما نقرأ عن بعض الأمراض النفسية ونشعر بنفس الوقت ان اعراضـها تنطبق علينا وهذا أمر شائع، الشخص الذي يقرر وجـود او عـدم وجـود هـذه الأمراض هو الاختصاصي النفسي، فعليك مراجعته وحول العلاقة العلاجية عـن طريق التلفون فهي غير محببة إطلاقا لأن العلاقة بين المريض والمعالج تعد مـن العناصر الرئيسية والمهمة في العلاج.

سؤال:

أقرأ دائماً عن ما يسمى بالرهاب الاجتماعي،وأجد أني أعاني من القليل جَـداً منه، ولكنني أعاني كثيراً مما أسميته (الرهاب الأسري) قياساً علـى الاجتمـاعي فعندما أريد طلب أي شيء يخصني الذهاب لزيارة أو السوق مثلا من أحد أفـراد الأسرة فإنني أرتبك وأتلعثم ولا أستطيع ذلك، وإذا أردت شيئا من اخوتي فلابد من توسيط زوجاتهم،وحتى النقاش والمحاورة مع كافة أفراد الأسرة أجد فيها صـعوبة وأشعر بالخوف ولا أستطيع إبداء رأيي أو وجهة نظري...

أرشدوني بارك الله فيكم، ماذا أفعل تجاه حالتي تلك التي تزعجني وأشعر أنها غريبة.

جواب:

يا أختي الكريمة دعيك من المصطلحات المتخصصة وتحـدثي عمـا تعانيـه بشكل مباشر وبلغتك أنت لا بلغة علم النفس. ما تمرين به أمر طبيعي جدا والزمن كفيل بتعليمك كيف تعبرين عن رغباتك بشكل ناضج ومباشر..فيبـدو لـي -والله أعلم- أنك لم تزل في مقتبل العمر ولا يوجد لديك -إن شـاء الله أيـة علامـات للاضطراب الذي يدعو للقلق وقد يكون من المفيد أن تتدربي لكي تصبحي مؤكـدة لذاتك وبالتالي عليك الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية التي تركز على إبـراز دور أعضاء المجموعة ضمن كل نشاط، الله يوفقك.

تحياتي

* * * *

سؤال:

كنت في السابق تعرضت لمشكلة نفسية وان شئت قل مرضا نفسيا، وأخـذت علاجا وقتها فتحسنت عليه ثم تركته وقد كتبت تلك المشكلة في مشاركة لي بعنوان - إلى من يهمه الأمر - لعلك اطلعت عليها. والآن أعاني بعـض الـشيء، وأنـا متردد في الرجوع إلى العلاج.وسأذكر لكم إيجابيات العلاج بالنسبة لي وسيئاته. ثم أريد رأيك هل أرجع إلى العلاج أم لا **الإيجابيات:**

1- تحسن في المزاج.
2- الاندماج في المجتمع.
3- القدرة على تحمل أعباء الحياة.
4- القدرة على التعبير بكل سهولة وخاصة أنني أعمل مدرسا.
5- عدم المحاتاه والتفكير السلبي.

السلبيات:

1- زيادة في الوزن.
2- طبع العجلة، حتى أنني أذكر أنني صليت في الناس، وبعد الصلاة ذكر لي أحد الناس أنني كنت عجلا جدا.
3- العجلة في اتخاذ القرارات، الأمر الذي كلفني خسائر مادية وغيره.
4- ضعف الشخصية وتذبذبها.

والآن يا دكتور أنا متردد، خاصة عندما أقارن بين الإيجابيات والسلبيات السابقة. أما الأعراض التي أحس فيها الآن الانطواء وحب العزلة _ تأجيل الأعمال وأحيانا إهمالها - التعب عند بذل أي مجهود.

جواب:

الفيصل في مخرجات أي علاج هو الشخص ذاته ومع ذلك أقترح ألا توقف علاجك إلا باستشارة طبيبك. الله يوفقك.

تحياتي.

* * * *

مشكلات جنسية

سؤال:

مشكلتي أنني أثناء الجماع أتأخر في الإنزال كثيرا أي بعد انتهاء زوجتي بفترة وأحيانا لا يتم الإنزال وهناك أمر وهو أني أثناء الجماع أهتم بانتهاء زوجتي ولا أفكر في نفسي فهل هذا مؤثر؟ **وجزاكم الله خيرا**

جواب:

جميل أن تراعي مشاعر واحتياج زوجتك ولكن يفترض ألا يشكل ذلك مصدر قلق يؤدي إلى ما ذكرت. ما تخبره لا يمثل مشكلة "مرضية" فقط حاول أن تكون تلقائيا وعفويا فأنت تتحدث عن أكثر اللقاءات الإنسانية حميمية. أتمنى لك كل توفيق وسعادة.

* * * *

سؤال:

أنا انسانة طموحة جداً لدي من القدرات الكثير ولله الحمد أخاف أن تكون نرجسية لكن هذا الحق، عمري 19 سنة شاعرة وقاصة تنشر لي الكثير من الصحف، لكن: محطمة داخلياً اشعر بفقد قوي ذلك لأني تجوز علي مسمى يتيمة الأب، رغم وجود أبي لكنه غائب، جزئياً منذ كان عمري 8 سنوات تقريباً أمي قاسية بعض الشيء صارمة، لكنها حب لا ينضب، احبها كثيراً وأعيش معها اشعر بإنهاك من التفكير مشكلتي إني أفكر كثيراً لذلك تأتي أوقات أحس بارهاق عام رأسي ينفجر وأتحسس العجز وعدم القدرة على إكمال المسير، للعوائق الكثيرة وأكثرها نفسي اشعر برغبة حقيقة بالحنان الذي افتقده، ولذلك أخشى كثيراً من صداقاتي، أخشى أن تكون عملية إشباع غير مشروعة ولهذا حديث طويل، فمثلاً حين تقول لي صديقتي احبك، أتحسسها ببراءة عادية لكن فجأة تطرأ الأفكار السوداء، وأخشى أن أقع في عملية إشباع غير سليمة، صديقتي المقربة مني، حالياً، انسانة عاطفية تبادلني الحب الجزيل وأخشى من أن أزل بسببها رغم إني لا اشعر تجاهها بأي ميل جنسي وحاشا لله، فقط تشبع عاطفة بداخلي، فهل هذا سليم؟ نفسيتي حساسة جداً احزن بسرعة واتاأثر بشدة، فهل يليق لي قسم علم النفس لأني اعشقه لكن يقال لي انه سيزيدني تعباً؟

جواب:

سيبدل الله سبحانه حالك إلى الأحسن مع الزواج إن شاء الله، تعلمي في حياتك أن تنظري الى الكأس من الجهة المعبئة وليس للجهة الخالية من الماء وبالتالي عليك الاستفادة من العواطف الايجابية التي تبثها زميلتك تجاهك لا أن تفكري بالاتجاهات السلبية التي تتمثل بالجنس، تأكدي من اختيار الشخص المناسب. في ظني -والله أعلم- أنك ستبدعين إذا ما تخصصتي في "علم النفس". الله يوفقك.

* * * *

سؤال:

منذ إن كنت صغيرة و هذا التساؤل المفعم بالرغبة يساورني لماذا لم اصبح رجل... أو بالأحرى لماذا لدي الرغبة في أن أكون رجل... مع العلم إني فتاة طبيعية لا أعاني من أي شي عضوي على ما اعتقد ليجعلني اشعر بذلك... نعم احب حياة الأولاد وحياة الرجل بصفة خاصة...ربما حريته واكثر من ذلك. احب أن أتعامل مثل ما يتعامل الولد...و احب أن أعامل مثلما يعامل الولد... و يزيد عندي هذا الجانب في النواحي العاطفية... أما المشكلة الحقيقية هي إني ما زلت ارغب أن أكون ولد، مع الإحساس بالحسرة كوني فتاة، وعمري 22 سنة. أنا مؤمنة وراضية بما كتبه الله علي و الحمد لله على كل حال... و لكني أتساءل عن سبب رغبتي الشديدة لتحويل جنسي مع العلم إني فكرت في مرحلة سابقة و ليست بعيدة في عمليات التحويل التي تقام في الخارج...و أحيانا ابكي لأني فتاة، مع إني أعيش في أسرة لا أعاني منها التفرقة بين البنت والولد!

جواب:

ما تُعانين منه أمر تعاني منه نسبة كبيرة ممن هم في مثل سنك من الجنسين ويعرف بصراع الهوية وغالبا ما يعود سببه للجذور إبان التنشئة الاجتماعية لاسيما "المواقف الصادمة"...وفي حالات نادرة يكون بسبب مشكلة "هرمونية"...علاجك ميسور إن توافر المناخ العلاجي الصحيح. الله يوفقك.

* * * *

سؤال:

مشكلتي أبدا فيها مباشرة .... لإنها تضايقني جداً وتسبب لـي ضـيق وهـي فراش الزوجية في بادئ الأمر كنت عادي لكن مع الوقت لأنـه الـشغل الـشاغل لزوجي لا يتكلم إلا فيه ولا يهتم إلا في هذا الشي لدرجه أنا مللت من هذا الشي من كثر تفكيره واهتمامه فيه وهذه مشكلتي ما الحل؟ أرجو منكم الرد علـي بأسـرع وقت.

جواب:

طرحك يعكس قلقاً واضحاً أدى إلى عدم وضوح مطلبك...إن كنت تقـصدين أن زوجك يطلبك للعلاقة الحميمة بكثرة فهـذا مـن حقـه ولا أرى أنـه مبـرر لضيقك...وتأكدي أن تلك فترة مؤقتة وسيعود للوضع "الطبيعي" وقد يلجـأ لـذلك كهروب من ضيق نفسي هو أعلم به. عليك استيعابه. الله يوفقكم.

* * * *

سؤال:

نود استشارتكم في حالة إحدى المريضات فهي تعاني من فترة البلوغ مـرض اضطراب الهوية الجنسية وعمرها الآن 30عام؟ منذ سنوات وهـي تتـردد علـى الأطباء النفسيين ولكن بدون فائدة فهي لا تشعر بجنسها وتتصرف كالذكور وتلبس لبسهم! حاولنا إقناعها بالتأقلم مع جنسها ولكن بدون فائدة وتقـول أنهـا لا تـشعر بجنسها ولا تتصور نفسها سعيدة إلا بعد عمل عملية تحول؟ وبالذات فـي الفتـرة الأخيرة أشتد معها الاكتئاب وحب العزلة وكرة الحياة ! وانفعالاتها العصبية اشتدت فأصبحت شبة عدوانية؟وتركت عملها الـوظيفي إهمـال فـي شـكلها ونظافتهـا الشخصية؟ لا ترغب بالزواج؟ استشرنا أطباء كثر في مجال الـنفس فقـالوا أنـة مرض مزمن ممكن أن يستمر مدى العمر وأنة ليس بالهين واستشرنا أطباء خارج المملكة بشأن ما أن أمكن عمل عملية تحويل فأخبروا أنة ممكن ولكن هنا الـسؤال ماذا نفعل في حالة هذه المريضة فهي في عذاب مستمر وحاله تعاسة نرجـو مـن الأطباء مساعدتنا وهل ممكن أن تتعالج وهل ممكن ن تخضع لعملية تحويل ومـا رأي الشرع هناك مشايخ أباحوا التحول في حالة اشتداد الأمر والضرورة وهنـاك من قالوا أنها محرمة ونحن في حيرة؟ ماذا نعمل؟؟

جواب:

لدي تفاؤل بأن العلاج النفسي غير الدوائي سيجدي معها – إن شاء الله- نفعا وسيعيد ترتيب بيتها النفسي متناولا ما تعرضت لها "هويتها الجنسية" من مسخ إبان التنشئة الاجتماعية.

* * * *

سؤال:

أنا شاب 27 سنه مقبل على زواج بعد شهر وأعاني من مشكله تؤرقني دائمـا أفكر فيه وهو صغر العضو التناسلي عندي لا اعرف هل أنا صادق باتخاذي القرار بان أتزوج لا ادري مع العلم إني احب الجنس الناعم ولكن مـا يعيقنـي العـضو التناسلي لدي لا اعرف هل يوجد عمليه جراحية تساعد في إطالة حجـم العـضو التناسلي افيدوني لأكون لكم شاكرا.

جواب:

وعليكم السلام...أطمئن لا تمثل تلك مشكلة لا بالنسبة للممارسـة وإرضـاء الطرف الآخر ولا بالنسبة لموضوع الإنجاب... توكل على الله وبالرفاه والبنين!

* * * *

سؤال: السلام عليكم ورحمه الله وبركاته

أبلغ من العمر 26 سنه قدر الله علي أن أتزوج في سن مبكـرة (16) سـنه عندي من الأطفال 3 أولاد كنتاج لزواج سيئ بكل معانيه مـن الناحيـة الجنـسية فقط...وللأسف بحكم أني كنت أعيش في قرية، وكانوا أهلي من النـوع الـذي لا يحبذ مهما كان من ظرف أن تطرح مثل هذه المواضيع الجنسية حتى لو كانت من باب التعليم. ولقد تزوجت وأنا لا أعلم شيئا عن العلاقة الجنسية، فبعد أن عاشـرت زوجي وجدت أن الجنس شيء غريب وبشع بسبب أن زوجي على ما أعتقد يختلف عن باقي الأزواج، فعندما أتحدث مع زميلاتي أستغرب وأقلق وأشك فـي أفعـال زوجي فلماذا هي ليست طبيعية كباقي أزواج زميلاتي. زوجي هادئ الطباع ولكنه في الفراش وحش، يتعامل بالضرب فقط، ويستمتع بألمي. لن أسهب فـي شـرح

الموضوع أكثر، وأعتقد بأن الفكرة وصلت فهو من نوع ما يسمى ب...hardcore لذا فأنا أطلب من الأساتذة القائمين على هذا الموقع مساعدتي في حل هذه المشكلة... فهل من الممكن العلاج أم أن هذا نصيبي وقدري أن أتعذب في كل جماع. وشكرا.

جواب:

في الحياة الجنسية يعرف نمط هذا السلوك ب"السادية" وهي استشعار اللذة الجنسية عن طريق إيقاع الألم الجسدي أو النفسي على الشريك الجنسي وعكسه يعرف بـ"المازوشية" وهي الحصول على اللذة من خلال استقبال الألم من الآخر. وزيادة "نسبة" أي منهما تشير إلى اضطراب في "البناء النفسي" للشخص ومشكلات في النمو النفسي-الجنسي إبان التنشئة الاجتماعية. زوجك بحاجة إلى علاج نفسي...فكري بطريقة إقناع تجعله يقبل فكرة أولا أنه "مضطرب نفسيا" وإن حصلت هذه القناعة أفضت إلى طرقه باب العلاج النفسي...فظني أنك تؤيدين صعوبة مناقشة تفاصيل وضعكما هنا. الله يوفقك.

* * * *

سؤال:

أرجو أن أجد لديكم الحل العاجل فأنا محرجه جدا ولكن لم أجد سوى هذا السبيل لطرح مشكلتي أنا فتاة متزوجه حديثا شهر تقريبا رفضت العملية الجنسية لخوفي الشديد وتم الاتصال الجنسي بعد 13 يوم رغما عني وكنت في حالة رعب شديد وأحسست بالآم شديدة جداء بعدها أصبحت ارفض الاتصال بشدة واشعر بخوف شديد عندما يطلب مني زوجي الذهاب للفراش وارفض أن أنام معه في نفس الغرفة إلا بعد وعده لي بعدم الاقتراب مني وأنا في حاله نفسيه سيئه جدا رغم حبي الشديد له إلا إني لم أعطيه حقه الشرعي إلى الآن، فأرجو منكم حل مشكلتي لأني أخاف أن اخسره بسبب عدم صبره على هذا الموضوع فأنا احبه جدا و في أمس الحاجة لحل يزيل عني الهم وجزاكم الله خير.

جواب:

الخواف الذي يعيشه بعض الشباب والشابات من المتزوجين حديثا له ما يفسره. عليك أن تتعلمي أن علاقتك الحميمة بزوجك هي "عبادة" يجب أن تمارسيها باستمتاع ولجسدك كما لروحك حق عليك...يجب أن تتلمسي حاجاتك النفسية وتترجميها بصورة بدنية مع زوجك...الأمر الذي سوف يقربكم إلى بعض بشكل أكثر الأمر الذي سيضفي على وجودك معنى أكثر عذوبة وجمالا...ساعدي زوجك على أن يعبر عن حبه بشكل يرضي غروره كرجل...فالزواج مشاركة والعلاقة الحميمة ما هي إلا ممارسة وترجمة للحب الذي يجمع بينكما.

إن تجذرت هذه الرؤيا لديك، ستتلاشى كل الأعراض الجسدية التي ربما تكون مزعجة لك...فالقضية كما فهمتها نفسية وتتعلق بمفهومك عن "الجنس" والعلاقة بين "الرجل والمرأة" وكذلك مفهومك لذاتك لاسيما "ذاتك الجسدية" ومن ناحية جنسية فالمعروف أن جميع الفتيات في أول أيامهم الزوجية يغلب الالم على اللذة وهذه المعادلة تنقلب بعد حين، أتمنى لك ولزوجك -معا- حياة هانئة...مليئة بالحب والعطاء وأن يجمع الله بينكما بخير وأن يرزقكما الذرية الصالحة التي تقر بها أعينكما إن شاء الله. لك أختي الكريمة لائق تحياتي.

* * * *

سؤال:

أنا شاب ابلغ من العمر 26 عاماً في فترة الخطوبة من فتاة تبلغ من العمر 18 عاماً، صارحتني الفتاة إنها مرعوبة من ليلة الدخلة، و بعد الكلام معها حول الموضوع اتضح إنها تخاف من أمرين أولهما من الألم في الجماع و ثانياً إنها تشعر أن هذه العلاقة عيب على الرغم من إنها تعرف أن هذا حلال ولا شي فيه لكنها تقول إنها تخجل من النظر إلى جسمها عند الاستحمام.

فما هو الحل افيدوني علما بأن زواجي بعد 6 شهور تقريباً.

جواب:

سبق أن أجبت هنا وأكثر من مرة عن هذه المسألة. الأمر يسير أخي الكريم عليك في احتوائها كإنسانة أولا، وإفهامها بطريقة علمية وموضوعية وشرعية.

- **العلمية:** أن غشاء البكارة هو عبارة عن مادة مطاطية ليست صلبة وقد تفتح إما بالجماع الطبيعي وقد تفتح خطأً كالسقوط من بعض أنواع الدراجات النارية أو بركوب الخيل بطريقة خطأً أو بعمليات جراحية.

- **موضوعية:** أن تفهمها أن العلاقة الحميمة هي الجزء الأهم في الزواج فإن رفضتها فهي رافضة للزواج...فبدونها لا أطفال ولا أسرة ولا استقرار.

ثم أنها ونتيجة لتنشئتها الاجتماعية الخاصة التي جعلتها تستعيب النظر إلى جسدها أثناء الاستحمام فطبيعي أن تشعر بنفور من هذه العلاقة الحميمة مع الزوج...ولكن الغير طبيعي أن تستمر في هذا...لابد من تتقبل جسدها وذاتها الجسدية ومن حقها على نفسها أن تلبي مطالب فطرية في الحلال...ولا حلال سوى الزواج.

- **الشرعية:** أن تذكرها بأن هذا هو شرع الله وتلك سنته منذ أن خلق الله آدم وحواء إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها...وأورد لها أن قدوتنا المصطفى عليه السلام تزوج وأمرنا بالزواج ومن رغب عن سنته فليس منه.بقي أن أذكرك بأنك إن استطعت أن تستميل قلبها وعواطفها -كرجل- فسيستجيب لك جسدها بالتبعية، وستشعر باحتواء هي بحاجة إليه.

أدعو الله في عليائه أن يجمع بينكما على خير وأن يرزقكما الذرية الصالحة إن شاء الله.

* * * *

سؤال:

أنا شاب في الثلاثين من عمري، وقمت ذات مرة بالاتصال الجنسي، غير الشرعي، وأصبحت بعد ذلك تراودني الشكوك بإصابتي بال (HIV) وقمت بعمل العديد من التحاليل مثل:

COMBO، B24، Antibody، Antiegin BCR

والكثير من تلك التحاليل، وقد تبين انه لا يوجد أي فايروس أو مرض، لكن المشكلة هي الوسواس الدائم، وقمت بزيارة طبيب نفسي، ووصف لي بعض

الأدوية، وبعد سنة تقريباً ذهبت إلى طبيبة كانت تقوم بإعطائي جلسات تتضمن اخذ عقاقير عن طريق الوريد، عند أخذها اشعر بالراحة، لكن بعد يوم أو يومين اشعر بالتعب مرة أخرى، وقد تراجع أدائي، وعملي، ونشاطي تراجع سيئ للغاية.

جواب:

ما يجب علاجه هو الوسواس القهري الواضح، فلديك وسواس من أصابتك بالمرض، فلن يُجديك نفعاً التنقل من مختبر لآخر، فقد عرفت نتائج التحاليل وهي سليمة، وأرجو أن تكون مدعاة لتوبة صادقة، وما يجب التأكيد عليه أن لديك وساوس قهرية لها دوافعها، وأسبابها، ومتى عرفت سهل العلاج.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

ما هو رأيكم في العمليات الجراحية والتجميلية (توسيع فتحة المهبل)، أريد معرفة المزيد عنها.

جواب:

أردت أن أوضح جزئية تتعلق بالجانب الوظيفي (النفسي) لعملية الجماع تتخلص فيما يعرف بعسر الجماع، وقد تخبره الزوجة وتعرفه بالأشهر الأولى من زواجها، ويتقلص مع المعاشرة الحميمة، وبالتالي استرخاء العضلات إلى هنا يُعد الأمر في حدود الطبيعي، يبقى الجانب العضوي فلا بد من استشارة متخصص في النساء والولادة. أما عن عمليات التجميل فهي منتشرة، ومن الضروري استشارة طبيب تجميل.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

أنا شاب أبلغ من العمر (18) سنة طالب في إحدى الكليات، ومشكلتي هي ممارسة العادة السرية، ومشاهدة الصور الإباحية. أرجو منكم مساعدتي للتخلص من هذه العادة السيئة. وشكراً.

جواب:

إدمان العادة السرية (إدمان) كأي إدمان له دوافعه النفسية العميقة، عليك أن تصرف الطاقة بممارسة الرياضة، أو القراءة أو أي نشاط آخر. حاول الابتعاد عن مشاهدة الصور الإباحية. والله يوفقك.

* * * *

سؤال:

مشكلتي هي أنني أجد متعة جنسية في تعذيب الجنس الآخر، جسدياً ونفسياً، وأشعر أن هذا هو طريق التواصل الأمثل بين الرجل والمرأة، فهل من مساعدة؟ وشكراً.

جواب:

يعد ما ذكرت مؤشراً لاضطراب ربما له جذره في شخصيتك منذ الطفولة، أنصحك إن كنت ترغب في الاستبصار الأكثر لوضعك مراجعة متخصص.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

كان فرويد يرى أن الغريزة الجنسية هي الغريزة الرئيسية المؤثرة في حياة الإنسان، وسلوكه منذ ولادته، وإن كبتها هو السبب فيما يعتري الإنسان من أمراض جسمية، وعلل نفسية، وشذوذ اجتماعي. فهل هذا صحيح؟

جواب:

تعد نظرية التحليل النفسي من أكثر نظريات علم النفس إثارة للجدل، وما تفضلت به صحيح إلى حد ما، لكن المسألة التي نوقشت كثيراً في النظرية بشكل أعمق، هي الطاقة النفسية وكيفية تشكلها عبر مراحل النمو النفس - جنسية، وهناك خمسة مراحل افتراضية إن تجاوزها الطفل فقد وضع أسس السوية، وإن لم يتجاوزها فقد وقع بما يعرف بالتثبيت على مرحلة من مراحل الأمر الذي يعني أنه قد وضع بذرة عصابة، أو اضطرابه النفسي.

ولكي تتمكن من فهم شخصية أي شخص (راشد) لا بد من العودة إلى الطفـل في داخله. ولمزيد من التعرف على معالم هذه النظرية، هناك المئات من المراجـع المتوفرة التي قد تعطي صورة أوضح.

* * * *

سؤال:

مشكلتي هي أن أخي البالغ من العمر (13) سنة قد تعرض لتحرش بسيط من أحد العاملين في محل تجاري، وأخي اجتماعي، يخالط الناس، يخرج مع أصدقائه، لكنه الآن يخاف الخروج وحده، تغير في معاملته معنا كثيراً، يخاف مـن الخـدم، يخاف من أي أحد يقترب منه، أرجو الرد على سؤالي. وشكراً لكم.

جواب:

لا بد من مساعدته عن طريق الحوار العقلاني الانفعالي، بمعنى أن يحاور من قبل راشد يثق به كالوالد، أو قريب محل ثقة، تكون المحاورة في البداية مركـزة على إتاحة الفرصة للتعبير عن تلك الحوادث التي تقع معه، وتتاح له فرصة البوح الانفعالي كالبكاء، أو التعبير اللفظي الرافض لما مر به أو لشخص اعتدى عليـه، بعد تفريغ هذه الشحنة الانفعالية تبدأ المرحلة الثانية وهي الحوار العقلانـي، وفيـه يركز على دحض الأفكار غير العقلانية التي تسيطر عليه، ومنها أنه يعـد عـالم الكبار مصدر رعب له، أو أنا ضحية سني، أو أعتزل المنزل تماماً لكـي أضـمن سلامتي. حيث أن دحض هذه الأفكار واحدة تلو الأخرى، وبصورة حانية يشعر من خلالها بأهميته وبقدرته على الحماية والدفاع عن نفسه، وتعزيز ثقته بنفسه يمثـل الحل الأنجح بإذن الله لخروجه من هذه الحالة وهو بهذه الحالة يصبح قادراً علـى تأكيد ذاته بحيث يضمن بأنه لن يتعرض للإساءة مرة أخرى.

* * * *

سؤال:

هل لتوتر الأعصاب علاقة بالجماع، فحينما أغضب أتصرف تصرفات غريبة وأراها تخفف بعض غضبي ومنها الجماع، والعادة السرية. فهل هو سلوك سـيئ، وما آثاره المستقبلية، وما حلوله؟

جواب:

يختلف البشر في التعامل مع الضغوط النفسية حسب ثقافاتهم، وطرق تنشئتهم الاجتماعية، ووعيهم، فمنهم من يلجأ إلى العبادة، أو النوم، أو الأكل، أو الجنس سواء بالممارسة أو الاستنماء. وإذا كنت تمارس الجماع بشكل شرعي فليس لديك ما يقلق، أما إذا كان لديك إسراف في الاستنماء أو الجماع عند مواجهتك أي ضائقة في الحياة، فأنصحك بمراجعة استشاري في العلاج النفسي.

* * * *

سؤال:

أنا فتاة عمري (20) سنة أعاني من مشكلة منذ (9) سنوات، وهي قوة شديدة في الرغبة الجنسية، وأمارس العادة السرية من (4-7) مرات يومياً، وأول ما مارستها قبل أن أبلغ الدورة الشهرية؟ فماذا أفعل؟.

جواب:

إدمان العادة السرية كأي إدمان يخفي وراءه اضطراباً نفسياً ما، وهذا المسلك يزداد في مرحلتك العمرية، لا يمكن علاجها دون معرفة دوافعها والاستبصار بما تؤديه من مكاسب ثانوية، وعليه فما دام دافعك للعلاج قوي كما هو واضح فإني أنصحك بمراجعة العيادة.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

موضوع البكارة من الموضوعات الباعثة للقلق لدى الجنسين، مما زاد الأمر سوءاً بعض الأوهام التي نسجت حوله بشكل أدى إلى اختلال مفهوم الذات لدى المرأة وتشويه صورة الرجل في إدراكاتها.

جواب:

يبدو لي أنك في قلق واضح وربما ذلك ينعكس سلباً علـــى شـــريكك. هنـــاك أساليب إرشادية متخصصة يقدمها متخصصون فـــي الإرشـــاد الزواجـــي لكـــلا الزوجين، تصحح فيها هذه المفاهيم الخاطئة، وتتيح حالة الاســـترخاء الـــضرورية لهما لممارسة الحب في جو آمن يعكس عاطفة إنسانية حانية.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

أريد أن أعرض مشكلتي بدون خجل لأني داخل عيادة نفسيه ولكن أتمنـــى أن لا ألاقي السب أو الشتم من أحد كما حصل لي في موقع طبي آخـــر. عمـــري 24 سنه مشكلتي يا دكتور أني منذ أكثر من سنتين وأنا أجد نفـــسي أميـــل للممارســـة الجنس مع الرجال وأنا رجل لا أعرف السبب والرجال الكبار في الـــسن (يعنـــي فوق الـــ40) فعندما أرى رجلا كبيرا أشعر برغبة جامحة في تقبيلـــه وممارســـة الجنس معه... (عذرا) ولقد مارست الجنس أول مره في حياتي مع رجل عمره 43 سنه وبإصرار منه وبعد ما فعلت معه ذلك أصبحت أشعر بالرغبـــة فـــي مقابلتـــه ومعاودة الفعل مره أخرى ولكنه تركني بعدها... وأصبحت هذه الميول تتفاقم فـــي داخلي حتى أصبحت الآن أكره النساء ولا أريد رؤيتهن أبدا... لا أعرف يا دكتور ما هو الحل. والغريب في الأمر أني لا أرغب الشباب من هم في سني أبدا.

جواب:

إن كانت نيتك في التغيير عميقة وصادقة فعليك اللجوء -بعد الله- إلى العيادة النفسية وأخذ جلسات نفسية في العلاج النفسي (غير الدوائي) مع متخـــصص فـــي العلاج النفسي وفي حاله كحالتك لابد أن تتوقع حقيقة أن الجلسات ســـتأخذ فتـــرة طويلة وتعتمد في الدرجة الأولى على تعاونك. واضح أنك قد عانيت "اليتم" النفسي إبان طفولتك وإرتماءك في أحضان الكبار بالشكل الذي ذكرت ما هـــو إلا رغبـــة متجذرة في أعماقك في الاحتواء...ولتكبر -كالكبار- لابد من الفطام النفسي وتعلم "الحرمان" والصبر عليه. أرجو لك التوفيق.

سؤال:

فقدت والدي وأنا عمري 12 سنه أنت ذكرت إني محتاج لعدة جلسات كم المدة يعني ثم يا دكتور أنا أشعر أن مشكلتي صعب حلها لأن في داخلي شعور فتاه وليس شعور رجل أنا يا دكتور أشعر بيأس وإحباط كبير جدا وعندما أرى الشباب يتكلمون عن مغامراتهم مع الفتيات أتقطع وأتضاءل لأنهم أفضل مني... فكل واحد منهم يحكي عن مغامرته مع فتاته التي ذهب معها إلى استراحته والآخر يروي كيف قابلها عند السوق الفلاني وركبت معه وعندما يسألونني أكذب عليهم لكي أبين لهم أني أعشق الفتيات بصراحة أنا أشعر أني وصلت للباب مغلق وصعب علاجه العام الماضي سافرت سوريا وكانت فتاة تحاول فعي ورفضت لدرجة أنها عرضت علي أمارس معها الجنس مجانا وقلت لها والله لو تقبلين السماء لأني أعرف نفسي جيد سوف افشل معها... مشاكلي النفسية كثيرة هذا بالإضافة إلى الرهاب الإجتماعي والخوف من الأماكن المظلمة...

جواب:

أدرك أنك تعاني ولا أحبذ أن نخوض في تفاصيل حالتك عبر الإنترنت. لابد من أن تُعالج حالتك في "العيادة" ولا أحد يستطيع تحديد المدة التي يتطلبها العلاج.

* * * *

مشكلات

الزواج والخطوبة

سؤال:

سبق وكتبت موضوع هنا المهم حاولت الرد ولم استطع الموضوع أن أهل البنت رفضوا العلاج بحجة أن البنت سليمة وليس فيها شيء وتم وضع اللوم علي والله العظيم إني أحسنت معاملتها ولم أسئ إليها بشيء المهم الموضوع الآن تطور والحقيقة بذلت ما بوسعي جاهداً ولكن لم استطع أن أتفاهم معهم والمشكلة انهم ينكرون أن البنت مريضه الموضوع مهم وهم يطلبون الطلاق الآن ماذا افعل؟

جواب:

أخي لا يمكن أن أقول لك طلقها...أنا هنا مستشار ومؤتمن...قد سبق وأبديت لك وجهة نظري أن هذه الأخت مريضة وبحاجة ماسة إلى لمسة حنان ويد تنتشلها مما هي فيه ....أنت كزوج مسؤول أمام الله أولا ثم أمام ضميرك وأخلاقك أن تساهم بكل ما تستطيع في مساعدتها على العلاج...حتى لو رفض أهلها...فرفضهم معصية ولا طاعة لمخلوق في معصية الخالق...ثم أنك أنت الولي الشرعي لها وليس أهلها. وتقول يطلبون الطلاق؟؟؟ سبحان الله وأين ذهب دورك كرجل وكزوج...فمثل هذا القرار لا يملكه أحد سواك(في الظروف الطبيعية!).

لك تحياتي.

* * * *

سؤال:

أنا فتاة متزوجة حديثاً، أحب زوجي لكن والدة زوجي تتدخل في كل الأمور، ما يعنيها وما لا يعنيها، حتى في الأمور الخاصة جداً، أنا أحزن عندما أرى زوجي هكذا، وقد طلبت منه الطلاق، لكنه طلب مهلة ليتشاور مع والدته، مع العلم أنني أسكن مع خالتي (والدة زوجي) في نفس البيت. أفكر بالانتحار. أريد الحل؟ وشكراً لكم.

جواب:

لا تنتحري ولا تفكري بهذه الطريقة الخاطئة. فزوجك كالكثير من الأزواج يعيش علاقة (مرضية) مع والدته من الناحية النفسية، ويحتاج إلى علاج مكثف، لا تكوني تصادمية معه، أو مع والدته، تعاملي معهما على أساس أنهما بحاجة إلى

رعاية وكوني اكثر ديبلوماسية حيث أن الام يعتريها مشاعر الغيرة حين تـرى أن ولدها اصبح في يد امرأة أخرى غيرها، والله الموفق.

سؤال:

مشكلتي هي أنني عندما أعجز عن فعل شيء أكره نفسي! عنـدما أحـاول تغيير شيء ما أكره نفسي! عندما أتذكر عيوبي أكره نفسي! عندما أتذكر المواقـف المحرجة التي مررت بها أكره نفسي! عندما أكون ضعيفة أكـره نفـسي! لمـاذا؟ وشكراً.

جواب:

كل البشر يتضايقون عندما يعجزون عن فعل شيء، وحـين يعجـزون عـن القدرة على التغيير، وعندما يتذكرون المواقف المحرجة التي مرت بهـم، وحـين إحساسهم بضعفهم البشري ! لكن عشاق المستحيل وعاشقاته لا يتضايقون فحـسب بل يكرهون أنفسهم حين يخبرون تلك المشاعر البشرية الطبيعيـة، عليـك وضـع اهداف منطقية قابلة للتحقيق وفرص النجاح فيها متوفرة السؤال المهم ما دام اسمك عاشقة المستحيل هو:

ما الذي يخفيه عشقك للمستحيل؟ ليعقبه سؤال آخر: ما الـذي يحققـه عـشق المستحيل لك من مكاسب سواء نفسية أو غيرها. لك لائق تحياتي.

* * * *

سؤال:

أنا امرأة متزوجة منذ سبع سنوات، لدي طفلين، مشكلتي أن زوجي منذ سنتين يخونني مرة مع زميلاتي، أو نساء لا أعرفهم، وما يجعل الأمر رهيباً أنه يخونني مع الخادمة، مع العلم أنها قبيحة، وكل النساء الأخريات أقل مني كثيراً سواء كـان ذلك علمياً أو شكلياً، أنا أعد للماجستير، ولدي وظيفة مرموقة في أحد الكليات، ولم أقصر يوماً في أي حق من حقوقه، وكلما صارحته يعدني بعدم العودة لهذا العمل، أو حضور أفلام الجنس. حالتي سيئة جداً، لا أفكر بالانفصال عنـه، فأنـا أحبـه، وأخاف عليه. ساعدوني وجزاكم الله خيراً.

جواب:

تحدثي معه عن امور قد تكون بالنسبة له عامل مؤثر مثل الاطفال وصـــرته امامهم والصورة التي يرغب أن يكون عليها استخدمي الهدوء في النقاش وكـــرري المحاولة. أما عن سلوكك فهو طبيعي ما دمت في حالة (عشق).

* * * *

سؤال:

العمر/ 18 مستوى الدراسي/ أول ثانوي ترتيبي الأسرى\ الـسابعة خبراتـــي الصادمة\ ومستوى طموحي والتاريخ النفسي والصحي لم افهم ما تقصده الوضـــع الأسرى\من حيث الوضع المادي الحمد الله متوافر كل شي لكن في خلـل الحـــب والحنان مفقود بنسبه عالية لي أنا فقط بنسبه عالية ولكن أخوتي لا يعيشون في جو مملوء بالحب وكل شي متوافر لهم إلا أنا أصبحت اجلس لوحدي في غرفتـــي ولا اخرج واجلس معهم في الجو العائلي لأني أحس بشي من النقص عندما أرى أخوتي يضحكون ويتبادلون أطراف الحديث مع والدي اسرع إلى غرفتي وهنـــاك أبكـــى وألوم نفسي لماذا؟ أهم احسن منى علما بأني اشعر بالندم لماذا أنا جلـست معهـم كأني لست واحدة منهم مثلي مثلي الخدم بالبيت عندي شك إذا كنت بنت أمي وأبي قبل يومان تعبت وكان معي الكلى وأحسست انه الموت لم اقدر على تحمل الألـم لأنه كانت فوق تحمل طاقتي.

جواب:

كل شي لكن في خلل الحب والحنان مفقود بنسبه عالية " هل مشكلتك تكمن في هذا؟ ...في فقد الحب والحنان؟ كيف يكون ذلك متوافراً لكافة أفراد الأسرة إلا أنت؟ ما الذي يميز البقية عنك؟ ما سبب مشاعر النقص هذه التي تقودك إلى الانعـزال؟ يبدو لي – والله أعلم_ أنك تُعانين من مشاعر تأنيب ضمير لا أدرك مــصدرها... وكذلك بالنسبة لمشاعر الدونية لم يتضح لي مبررها...لا سيما ولديك – كما يبدو- شخصية تنافسية. أرجو أن تتأملي فيما ذكرت.

* * * *

سؤال:

مشكلتي يا دكتور هي الحب لقد أحببت فتاه منذ سنين وهى أحبتني لكن الأقدار فرقت بيني وبينها لكن حتى بعد زواجها مازلت أفكر فيها ولا أستطيع الزواج من غيرها أنا حاولت كثيرا لكي أنساها لكن كل محاولة يكون نصيبها الفشل أرجوك يا دكتور كيف أنسى هذا الحب الذي أتعبني في حياتي العملية والأسرية والاجتماعية مع أطيب التمنيات.

جواب:

أن الخبرات العاطفية القوية تتجذر في الوجدان لا سيما الأولى منها وبالأخص أولها. المشكلة يا سيدي الفاضل أن "العاشق" يرسم في مُخيلته أروع "السيناريوهات" حول المحبوب...وينطبق عليه قول الشاعر: وعين الرضى عن كل عيب كليلة ولكن عين السخط تبدي المساويا هذه الصورة المثالية...هذه الصورة "الأنموذج" فقط هي التي تظل معشعشة في خيال ووجدان "العاشق"...ومن أجل ذلك تبدو الحياة صعبة من غير المحبوب ويبدو الارتباط بالزواج من غيره (المحبوب أو المحبوبة) شبه مستحيل.

هذه باختصار معاناتك – كما فهمتها– ولحلها يجب أن تدحض تلك الأفكار "الغير عقلانية" تجاه "هذه" الإنسانة التي ذهبت وقدرها – وفقها الله–.

مرة أخرى، لا أسألك أن تنساها ولكني أسألك أن تناقش مع نفسك أو مع من تثق به سواء مستشار أو صديق أفكارك (الغير عقلانية) ومنها على سبيل المثال:

– " حتى بعد زواجها مازلت أفكر فيها ولا أستطيع الزواج من غيرها" هل هذه فكرة عقلانية؟ هل من المعقول انك لن تستطيع الزواج من غيرها؟

– "أنا حاولت كثيرا لكي أنساها لكن كل محاولة يكون نصيبها الفشل" هل من المنطق أن تنساها؟ ولم تنساها؟ لم تهدر طاقتك النفسية فيما لا طائل من وراءه...لن تنساها ويجب أن تتقبل هذه الحقيقة...كحقيقة أنها في عصمة رجل غيرك.

– "أرجوك يا دكتور كيف أنسى هذا الحب الذي أتعبني في حياتي العملية والأسرية والاجتماعية" هل هي فكرة عقلانية أن تطلب مني أن أنسيك إياها؟

كيف لي أن أفعل ذلك إذا ما أدركنا أن ذلك محالا عليك أنت و أنت صاحب الشأن؟ ثم كيف يكون "الحب" مصدر تعب لحياتك العملية والأسرية والاجتماعية؟؟؟...."الحب" يا سيدي هو أكسجين الوجود الحقيقي فبدونه نحن "عدم"...الحب بمعناه السامي والإنساني...ألا يفترض أن توجه طاقة "الحب" لديك إلى إضفاء سعادة حقيقة على "وجودك"...على "حياتك" على مستقبلك...على أهلك...على أطفالك إن شاء الله بدل أن "الحب" معول هدم ومصدر تعب...ألا تعتقد بأن هناك "إدراكات" خاطئة بحاجة إلى إعادة بناء؟

أتمنى لك كل توفيق ولك تحياتي.

* * * *

سؤال:

علاقتي بخطيبي أصابها الكثير من الفتور بسبب موقف ما حدث بيني وبينه والآن أحاول أن أعيد تلك العاطفة الجياشة التي كنت أحس بها في مكالمتي معه ولكنني لم استطع للان إلا على شيء بسيط جدا... أرجوكم ساعدوني "مع العلم بان مكالمتي معه توقفت ولم يتبقى لي سوى دقائق قليلة من خلال الجوال فقط.

جواب:

أمر طبيعي أن تفتر العلاقة بعد فترة لاسيما تخللها سوء فهم...لا أرى من مبرر للقلق على العلاقة ما دام طرفاها متمسكان بها... من المفيد أن يُنظر لفترات الفتور بشكل إيجابي بمعنى إعطاء العلاقة فرصة لإعادتها بشوق اكثر وبتفهم الطرفين لاحتياجات كل منهما.

تحياتي.

* * * *

سؤال:

أرجوكم ساعدوني أنا احب زوجي كثيرا وعندما إقراء أو اسمع عن قصص بعض الأزواج الذين تزوجوا على زوجاتهم اتعب كثيرا وتظهر مخاوفي على تصرفاتي زوجي دائما يطمئنني ويحاول أن يكسب ثقتي وهذا ما يجعله يكبر اكثر

في عيني أحاول أن أكون زوجة مثالية بكل ما تحمله الكلمة ولكن مخاوفي تـزداد ماذا افعل أرجوكم ساعدوني.

جواب:

ليس هناك من مبرر لأوهامك. فقط حاولي كسب ود زوجك ولا تكدري صفو العيش معه بوساوس لا أصل لها. الله يوفقك.

* * * *

سؤال:

طبعا لدي الكثير لكن هذه المشكلة هي الأهم لدي الآن وقد أصـبحت تـؤرق مضجعي وشغلتني عن الكثير ألا وهي مسألة الإنجاب وتوقي إلى صغير احمله بين يدي المشكلة أني لم أجد التجاوب الجاد من زوجي عندما أتحدث معه على استحياء حتى لا اجرح مشاعره يقول لي حسنا سأبدأ بالعلاج (ولكن اسمع جعجعة ولا أرى طحنا) مرت سنين طويلة جدا على فتحي الموضوع معه قد لا تصدقون إذا قلت لكم منذ أربع سنوات لم يعمل أي شيء يوحي بأنه مهتم بالعلاج للأسف لم يطـرق أي باب والآن وقد مضى ثمان سنوات فلم استطع الصبر وبأت حالتي تسوء ولكـن لا حياة لمن تنادي أعلم أن كثيرا من الأسئلة تدور في مخيلتكم لكني لا أسـتطيع الآن تجميع أفكاري سأعود فيما بعد شاكرة لكم سعة صدوركم000

على فكره زوجي معاق أسأل الله له الشفاء والصبر

جواب:

في رأيي ألا تواجهيه إن كان سبب عدم الإنجاب منه. دعي من تثقـين بـه يفاتحه الأمر فهذا الأمر محرج لاسيما وأنت تقولين أنه "معاق" شفاه الله. لا تنـسي الدعاء فهو "مخ" العبادة...هو من يجيب المضطر إذا دعاه...أدعو الله أن يرزقـك الذرية الصالحة التي تقر بها عينيك إنه -وحده- القادر على ذلك وتأكـدي أن مـا عداه سوى أسباب.

* * * *

سؤال:

لدي سؤال واحد أريد الإجابة عليه من ذوي الخبرة كيف أدلل زوجي؟

جواب:

لقد ذكرنا مرارا وتكرارا أن مفتاح الدلال لأي من طرفي العلاقة الزوجية هو "احتواء" الطفل داخل الراشد...باختصار....دللي الطفل داخل زوجك تكسبي زوجك الرجل! الله يوفقك.

* * * *

سؤال:

توجد لدي مشكلة تحيرني...هي لا تخصني مباشرة بل تخص واحدة من صديقاتي، متزوجة و عندها ولد (5 سنوات)- و هو بطل القصة - غير البنتين اللاتي اصغر منه، القصة إنها تعيش مع أهل زوجها في بيت واحد. وزوجة حماها أيضاً بنفس البيت، فطبيعي يكونون أولاد صديقتي وأولاد حماها أصدقاء خاصة أن بكر حماها أكبر من ولدها بست اشهر فقط، الغريب تعلق ابن صديقتي ابن عمه الذي ليس له حدود، والأغرب كره ابن عمه له... يقدر ما يحبه و يعطيه الذي يريده من ألعاب يقدر ما الثاني يكرهه ويضربه،...يعني أريد أن اعرف ما هو سبب تعلق الطفل بشخص ليس فقط ما يحبه...يؤذيه بعد !!، هذا من ناحية، ومن ناحية ثانية كسرت خاطري صديقتي لما قالت لي إنها كثيراً تتعب بتربية أولادها، هي كثيراً حريصة و دقيقة بالتربية فقط نتيجة الاختلاط اللي حاصل بين أولادها وأولاد حماها (اللي أمهم ما تدري عنهم) ترى أولادها يتلفظون بكلمات بذيئة... وعلى قولها ما يقهر إنها تسمع منهم (سب قوي هي نفسها عمرها ما تلفظت فيه) وطبعا لا تقدر أن تتدخل بتربية أولاد حماها بسبب أمهم، ولما تأتي لكي تعلمهم وتوجههم يقولون لها إن أولاد عمهم بدوا بالتحرش وطبعا لا يجوز السكوت عنهم... بقدر ما رأيت صديقتي حائرة احترت معاها، وياليت أجد نصيحة عندكم أفيدها فيها... وشكرا

جواب:

أوافقك أن "الحب من طرف واحد مصيبة"!! لكن في مثل هذه الظروف التي تفضلت بذكرها تبدو المحكات للحكم على سواء السلوك "ضبابية". اقتراحي لها أن توجه أبناءها بشكل مباشر وعن طريق "الحب" وليس "الدلع"!

الله يوفقها

* * * *

سؤال:

أنا إنسانة متزوجة من سنة ونصف تقريباً غيورة لدرجة الجنون ولكن لا تحكموا عليَّ خطأ أنا إنسانة معتدلة في عواطفي لكن زوجي قرة عيني يحب أن أغار عليه جداً فبدأ يترك في تليفونه رسالة، المهم أنا عندما كملت 6 أشهر كنت أخجل أعبر عن مشاعري لزوجي طبعاً هو اعتقد أني لست أغار عليه فقط أنا كنت أفهمه والآن بعد ما اصبحت غيورة جداً يقول أتمنى ترجعين مثل أول أنا أحب بيتي والله لا يحرمني من زوجي ولدي وهذا الدرس يجب ألا ينساه أي رجال يحاول أن يشعل فتيل الغيرة في قلب زوجته لأنه ما أحد يحترق غير الزوج وشكراً.

جواب:

تذكرين – وأنت المتخصصة في علم النفس- أنك "إنسانة معتدلة في عواطفك "ثم تقولين "أغار عليه موت" أعتقد أن ما لديك "مشكلة" إلا أن كنت مُصرة على "تسمية" الحب مشكلة...واضح حبك لزوجك... وسلوكه معك من باب استثارة عواطفك في البداية فلا تقلبي حياتكما جحيما بسبب سلوكه العفوي هذا. أتمنى لكما التوفيق إن شاء الله.

* * * *

سؤال:

أرغب في معرفة دوافع الزوج لخيانة زوجته، رغم أن كثيراً من الزوجات يوفرن لهن جميع مطالبهن...فهل هذا يعود إلى خلل في شخصية الزوج أم ماذا.؟...أرجو التوضيح. مع خالص شكري

جواب:

سيدتي...فيما يلي نص لقاء صحفي أجرته جريدة الرياض أرجو أن يجيب عن بعض أسئلتك وتكون فيه فائدة.... الثلاثاء 06 ربيع الأول 1422 العـدد 12027 السنة 37

Tuesday 29 May 2001 No.12027 Year 37

عدم الرضا في الحياة الزوجية يؤدي إلى متاعب صحية واضطرابات سلوكية د. العويضة: الطلاق ليس بالضرورة حالة افتراق والرؤية الشرعية قبـل الـزواج ضرورية لحصول التوافق تحقيق محمد الحيدر:

* وصف استشاري العلاج النفسي عضو هيئة التدريس بقـسم علـم الـنفس بجامعة الملك سعود الدكتور سلطان بن موسى العويضة الـزواج المتوافـق بأنـه الزواج المشبع لطرفي العلاقة من عدة نواحي أهمها النواحي النفسية.وقال الدكتور العويضة أن التوافق الزواجي يبدأ بمناقشة قضية الاختيار للـشريك مـن طرفـي العلاقة والتي تمثل أهم خطوات التوافق الزواجي على الإطلاق.وأكـد أن خبـرة الطلاق من الخبرات القاسية في الحياة النفسية للطفل والتي قد تشل حركته ويصبح في حالة من عدم التطابق. وأشار الدكتور العويضة في حديث ل "الرياض" انه عن طريق الفن التشكيلي يستطيع المختصون قراءة الآثار النفسية للطلاق ويرون إنهـا متجسدة برسومات الأطفال التي يعبرون فيهـا عمـا يعـتلج فـي نفوسـهم مـن صراعات.وفيما يلي نص الحديث: * "الرياض": ما هو التوافق الزواجي والطـلاق النفسي؟ الزواج الذي من الممكن أن يوصف على انه زواج متوافق وسكن بالمعنى العميق للكلمة هو الزواج المشبع لطرفي العلاقة من نواح عدة أهمها في تقـديري النواحي النفسية حيث يجد كل طرف في الآخر ما يتوق إليه نفسياً وتتجـسد هـذه السمة في الاتصال الفعال بين الزوجين بحيث يستوعب كل منهما الآخر ويـستطيع استيعاب حاجات الآخر سواء عبر عنها بشكل مباشر أو حتى غير مباشر.وهنـاك النواحي الفكرية (العقلية) حيث تجمعهما لغة تفاهم مشتركة، يستطيعان تناول قضايا أو مسائل عقلية ومناقشتها وتقبل كل منهما لوجهة نظر الآخـر. وهنـاك مـسألة التقارب في الميول والاهتمامات. ومن المستحيل إيجاد شخصين متطابقين في كـل

منحى من هذه المناحي وحتى في التوائم المتطابقة فإنه من الصعب أن تجد بينهما تطابق فالقضية إذن نسبية.ويبدأ الحديث عن التوافق الزواجي بمناقشة قضية الاختيار للشريك من طرفي العلاقة حيث تمثل هذه القضية أهم خطوات التوافق الزواجي على الإطلاق.وهناك عوامل ضرورية من الناحية الشرعية ومن الناحية النفسية يساعد توافرها على زيادة احتمالية تحقيق التوافق الزواجي ولعل أهمها ضرورة الرؤية الشرعية لطرفي العلاقة في حدود تعاليم الشرع الحنيف حيث يساعد ذلك كلا الطرفين تحديد مدى انجذاب كل منهما للآخر وكما قال النبي صلى الله عليه وسلم للشباب الذي أراد الزواج "هلا نظرت إليها، فإنه أحرى أن يؤدم بينكما" فرؤية الخاطب لمخطوبته مسألة غاية في الأهمية لا من الناحية الشكلية فحسب بل الأهم من ذلك الناحية النفسية، وكما بين رسول الهدى عليه الصلاة و السلام أن "الأرواح جنود مجندة ما تعارف منها ائتلف وما تنافر منها اختلف" ومن المعروف مثلاً في دراسات علم النفس الاجتماعي أن هناك حقلاً كاملاً يركز على دراسة عوامل التجاذب الشخصي والمحكات التي تحكم انجذاب شخص لآخر ونفوره من آخر. ولعل من ابرز تلك العوامل ما يتعلق بسمات الشخصية وبالتفضيل الشخصي البحت الذي تفرزه الفروق الفردية بين بني البشر فما يجذب زيدا من الناس قد ينفر منه عمرو والعكس قد يكون صحيحاً. وهناك عامل على قدر كبير من الأهمية وهو تمتع كل من الزوجين بالصحة النفسية.فبعض الأزواج يأتي من اسر مفككة ومن نمط في التنشئة الاجتماعية قاس أو مدلل أو غير ذلك فتلقي نتائج تلك التنشئة بظلالها على عش الزوجية مما يعكر صفو العيش وقد تتحول العشرة إلى جحيم لا يطاق. بعد ذلك نأتي لمسألة المستوى الاجتماعي والاقتصادي حيث يفترض فيها التجانس بين الزوجين فبعض المشكلات الزواجية تنتج عن ما قد يكون هناك من فوارق جوهرية بين هذه المستويات وبالتالي قد نفضي إلى نظرة أحدهما للآخر باستعلاء واستخفاف مما ينعكس سلباً على الحياة الزوجية.أن المشكلات الناجمة عن عدم الرضا في الحياة الزوجية كثيرة ومتنوعة وتتخذ أشكالا شتى فقد تتجسد في شكل اضطرابات (سيكوسوماتية) أي مشكلات نفسية تعبر عن نفسها بطريقة جسمية أو بدنية مثل بعض اضطرابات القولون (القولون العصبي) أو بعض حالات قرحة المعدة والاثنى عشر وبعض حالات الربو. وقد تعبر تلك المشكلات عن نفسها في شكل اضطراب نفسي كما نرى في

بعض حالات الاكتئاب أو القلق أو اضطرابات النوم أو الخيانة الزوجية بأشكالها المختلفة. (أثار الطلاق السلبية)* "الرياض": كيف تتجسد الآثار النفسية للطلاق؟ لا شك أن خبرة الطلاق من الخبرات القاسية في الحياة النفسية للطفل حيث تحرمه من الاستمتاع بالوضع "الطبيعي" للنمو النفسي حيث يسعد بوجود والديه جنباً إلى جنب في انسجام وتجانس. حين يحل الطلاق يصيب قلعة من أهم القلاع النفسية وهي قلعة الأمان! فالطفل الأمن نفسيا هو طفل يتنبأ له الممارسة السوية في مناحي حياته المختلفة أما من أصيب أماته النفسي بخلل ما فلربما قد تشل حركته وأصبحت الأجزاء المكونة لذاته في حالة من عدم التطابق. (الأطفال أذكياء)* "الرياض": هل يصدق هذا على كل حالات الطلاق؟ هذا الطرح لا يصدق فقط على حالات الطلاق التقليدي، حيث ينفصل الزوجان عن بعضها بشكل شرعي (رسمي)، لكنه يصدق أيضا على حالات الطلاق النفسي، والتي تتجسد بشكل مؤسف في زيجات عدة، حيث يعيش الزوجان جسدياً تحت سقف واحد لكن "أرواحهم" أو شخصياتهم على طرفي نقيض. وغالباً لا تخفى حالة الطلاق النفسي على الأطفال! فهم أذكى واكثر شفافية مما قد يظنه الكثير من الكبار هذا يحدث في نسبة كبيرة بالمدن.والحديث عن الآثار النفسية للطلاق بنوعيه التقليدي والنفسي حديث ذو شجون وقد تناولته أقلام عدة وأفردت له رسائل جامعية كثيرة في الخارج وفي العالم العربي ولا يمكن، في ظني، لإجراء القدرة على تحديد تلك الآثار ورصد وقعها بشكل مطلق ودقيق فالآثار الناجمة ستكون بالضرورة نسبية تختلف من طفل لآخر بناء على معايير عدة منها الفروق الفردية بين الأطفال، ومستوى الحساسية وترتيب الطفل داخل الأسرة والوضع الاقتصادي للأسرة والمستوى التعليمي للوالدين ومن وجهة نظري فإني أرى أن تمتع كل من الوالدين بقدر كاف من الصحة النفسية يأتي في المقام الأول من هذه العوامل. (آثار الطلاق عند الأطفال)* "الرياض": كيف تتجسد آثار الطلاق النفسية عند الطفل؟ بمعنى آخر، كيف تعبر تلك الآثار النفسية أو "الجراح النفسية" أو "البصمات" عن نفسها؟ لا توجد إجابة جامعة مانعة لمثل هذا النوع من الأسئلة ولكن نستطيع التعرف على ملامح الإجابة من خلال ما يكتبه المتخصصون وما تدعمه الخبرة الكلينيكية في عيادات العلاج النفسي وعيادات الطب النفسي للأطفال. ففي مجال العلاج النفسي مثلاً هناك صور "نمطية" تعبر بشكل واضح عن الآثار النفسية للطلاق متجسدة في بعض حالات الاضطرابات

السلوكية المختلفة مثل حالات التبول اللاإرادي أو العدوانية أو حالات التأخر الدراسي أو حالات صعوبات التعلم أو حالات اضطرابات النوم، أو حالات الفزع أو حالات النشاط الحركي الزائد. (الحاجات النفسية للأطفال)* "الرياض": هل يمكن تلمس الحاجات النفسية لأطفال المطلقين من خلال أعمالهم الإبداعية؟ المختصون في مجال العلاج النفسي عن طريق "الفن التشكيلي" (ولست منهم) يستطيعون قراءة الآثار النفسية للطلاق متجسدة برسومات الأطفال حيث يجد الطفل في الرسم وسيلة للتعبير عما يعتلج في نفسه من صراعات. تلك المواد اللاشعورية أو المكبوتة تجد متنفسا لها عن طريق الرسم. ففي دراسات أجريت على أطفال الحرب على سبيل المثال تجد في رسوماتهم أدق التعابير عن قلقهم النفسي حيث يميلون لرسم رؤوس مقطوعة عن الأجساد أو يكثرون من رسم آلات الحرب أو مشاهد تكثر فيها صور النار. ونستطيع القياس على تلك الدراسات في حالات الطلاق حيث من الممكن استنباط من رسومات أطفال المطلقين صوراً تعكس حالات مثل: "الاكتئاب" و "القلق" و "الحيرة والضياع" و "تأنيب الضمير وبخاصة إذا كان الطفل يظن أو يتوهم انه سبب في هذا الطلاق".وللمتخصصين في هذا الحقل طرقهم ومناهجهم في الوقوف على ما ترمزه إليه رسومات أولئك الأطفال، ومن تلك الآليات مثلاً اختيار اللون والخطوط وعلاقتها ببعضها البعض والحجم والمساحة والشخوص والعمق والظل... الخ. (دور العلم في المشكلة)* "الرياض": ما هو دور علم النفس في مواجهة هذه الحالات؟ يمكن لعلم النفس بفروعه الأساسية والتطبيقية المختلفة أن يلعب دوراً هاماً في استقراء الواقع وتلمس حاجات الناس والتعرف على المنغصات التي تحاول دون إشباعهم لتلك الحاجات وتقديم العون المتخصص المتمثل في الخدمات للعلاج والإرشاد النفسي بمستوياته وأشكاله المختلفة. ولكي يتسنى لعلم النفس ممارسة دوره المنوط به لابد من تهيئة المناخ العام الذي يدرك دور هذا العلم والتعريف به وزيادة الوعي على كل المستويات بما يمكن أن يقدمه فبدون ذلك تصبح إمكانية الاستفادة دون حجم الطموح.وفي تقديري أن اتجاهات الناس لدينا نحو علم النفس تميل إلى السلبية بوجه عام، مما يتطلب من المتخصصين ومن وسائل الإعلام المختلفة بذل جهد اكبر في تعديل اتجاهات الناس نحو علم النفس وما يمكن أن يقدمه لهم.ولعل لعلم النفس الاجتماعي الدور الأبرز في قضية قياس ودراسة الاتجاهات ووضع استراتيجيات تعديلها أما فيما يخص سياق تقديم

الخدمات النفسية لأولئك الذين يعانون من مشكلات ناتجة عن عدم التوافق الزواجي فقد يكون فرع الإرشاد الزواجي (وهو من الفروع الرئيسية لعلم النفس الإرشادي) اقرب مجالات علم النفس التطبيقية التي يؤمل منها أن تكون قادرة على التصدي لمثل هذا النوع من المشكلات.

* * * *

سؤال:

قد تكون مشكلتي نادرة، فأنا سوف أرتبط برجل لا أشعر بأي مشاعر حب تجاهه، ورغم أن بمقدوري رفضه إلا أنني مصرة على الارتباط به، أنا مخطوبة له منذ أكثر من (6) سنوات، لم أعرف صوته خلالها، ولم ألتقِ به، عقد قراننا قبل أشهر، أنا اليوم أكلمه وألتقي به، بقي على زواجي شهرين فقط، لكنني أكرهه، في كل تصرف يقوم به أكرهه، لا أعلم لماذا لكن هكذا...

هو فتى مثقف وجامعي ومستقبله المهني مبهر وهو ناجح علمياً وعملياً، شكله مقبول، ملتزم وبارع في حل المشكلات، ويحبني جداً. لهذه الأسباب أنا متمسكة به، حاولت أن أحبه لكن لا، هل أستمر بما أنا عليه، وأتزوج بهذا الرجل، هل سأحبه يوماً أفيدوني جزاكم الله خيراً.

جواب:

لا أرى سبباً وحجة فيما تقولينه عن ذلك الشاب فكل الخصائص التي ذكرتيها إيجابية ووجود أفكار سلبية مسبقة لديك سيمنع من العمل على ايجاد علاقة ناجحة في المستقبل كوني اكثر واقعية وإن كنت تطلبين رجلاً كاملاً فلن تجديه لأنه لا يوجد من هو كامل، فتوكلي على الحي الذي لا يموت وأقدمي على الزواج، إن الأركان الأساسية للزواج متوفرة في هذا الرجل إن كان كما ذكرت. وستكشف لك الأيام أن الرجل موقف وليس تصرف.

* * * *

سؤال:

أنا امرأة متزوجة عمري (23) سنة، متزوجة منذ (4) سنوات، رزقني الله بفرحة حياتي من زوجي الغالي، والذي تتمثل فيه معظم الصفات الجميلة التي

تتمناها كل فتاة. مشكلتي هي أنني أتعذب من كتمان زوجي، منذ البداية لم أشعر بأي متعة مع زوجي مع كل المحاولات التي قمت بها من تطبيقي للنصائح التي قرأتها أو سمعتها من الأطباء، ولكن للأسف أصبحت أكره النظر في وجه زوجي لدرجة أني أغمض عيني طوال الوقت، وأكتم داخلي دموعاً وصوتاً يختنق حتى لا أشعره بذلك لأني أحترمه، ولا أحب مضايقتهُ، أخبرتني إحدى الطبيبات أنه قد يكون السبب وجود الآلام العضوية، فتعالجت منها ولله الحمد، لكن المشكلة ما زالت مستمرة وفكرت بأنها قد تنتهي بعد ولادتي. حياتي معه وكأخ لي أحترمه، وأحبه لعدم إساءته لي أصبحت أتمنى أن يقابلني بالرفض، أو يتزوج من أخرى حتى يعيش حياة سعيدة من غير تمثيل، وبذهابي لأحد الأطباء النفسيين انفجرت باكية وأخبرته أنني الخطأ كله، وهو الضحية، لكنني لم أذهب مرة أخرى. أخاف من عقاب الله سبحانه وتعالى بأن تكون هذه خيانة. هل استمر في حياتي الغامضة، وأكتم مشاعري، لكنني أخاف أن يطلب زوجي مني إنجاب طفل آخر، والذي سيفجر مشاعري وأحاسيسي؟ وشكراً.

جواب:

قرأت رسالتك أكثر من مرة، وأشعر بمعاناتك، وأدرك أن طبع الإنسان حين يعتقد أنه تورط في شيء ما يصعب عليه رؤية النور في نهاية النفق، أنا أحاول جعلك تنظرين إلى الأمور بمنطقية، تنظرين للواقع، وتظل قرارات حياتك تخصك أنت لا أحد سواك. حاولي أن تتقربي إلى الله بحبه وطاعته والإخلاص له، ولا تنسي الدعاء، وفي مثل هذه الحالة لا بد من مراجعة طبيبك مرة اخرى للمتابعة.

* * * *

سؤال:

أنا فتاة أبلغ من العمر (35) سنة، هناك مشروع زواج مع شخص يكبرني بـ (4) سنوات فقط، وهو متزوج، أجد فيه شخصاً مميزاً، لكنني خائفة من زواجه مرة أخرى أن يؤثر علي بشكل سلبي. فقد مررت بتجربة مريرة، كنت مخطوبة لشخص ما تبين أنه متزوج من أخرى سراً، ماذا أفعل؟ أرشدوني جزاكم الله خيراً.

جواب:

على الرغم ما يبديه سؤالك من صراعات تتعلق باتخاذ قرار حول الـــزواج بشكل عام، وهذا الإنسان بشكل خاص، فهي صراعات لها ما يبررها ولكن أردت إلقاء الضوء على بعض النقاط التي أرجو أن تكون مفيدة:

- من هم في سنك (35) سنة بمجتمعنا يقال أن قطار الزواج قد تجـــاوزهم، وبالرغم من تحفظي على مثل هذا الطرح إلا أنني أدرك أن ذلك من مصادر قلقلك المبهرة. ولعل القلق يفسر عدم وضوح الرؤيا لك فيما يتعلق بهذا الاختيـــار. ففـــي البداية تؤكدين أنك تعرفينه بشكل بسيط، ثم تقولين بأنك تجدينه مناسباً لك.

أرجو أن تعيدي التفكير وبشكل موضوعي في قرارك أياً كان، أما ما ألمـــسه من ألم وغصة في رسالتك فلعله راجع إلى ما ذكرتيه من خيبات أمل لـــم أعـــرف تفصيلها ولعل تناوله بشكل موضوعي ومهني مع متخصص في جلـــسات نفـــسية سيفتح لك المجال على إدراك ما تريدينه.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

أنا شاب عمري (25) سنة، تزوجت منذ أشهر من ابنة عمي (28) سنة، هي معلمة ذات خلق ودين، بدأت مشكلتي معها من اليوم الأول، ولاحظت أنها لا تريد التأقلم مع الحياة الزوجية، وقد تزوجتني كتجربة، وهي متعلقة كثيراً بأهلها، كمـــا أنها لا تؤدي حقوقي الزوجية الشرعية، هي تريد الطلاق، فهي ترى أن معـــاملتي الطيبة لها نقصاً وعيباً مني. بماذا تنصحوني؟.

جواب:

واضح من رسالتك تعلقها بأهلها، أنت لم تعط الموضوع الوقت الكافي للحكم، فلن تستطيع إحلال نمط حياة جديد بفترة قصيرة. تحتاج لمزيد من الصبر، وإدراك أهمية الوقت.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

مشكلتي هي أنني أحب شخصاً منذ (3) سنوات، لكنه يعاني من حالة نفسية صعبة، حيث خسر أشياء كثيرة في حياته، أثرت سلباً بالتأكيد. بعد تخرجه التحق بالمجال العسكري، كان مؤهلاً ليعمل ضابطاً، كان الولد المدلل بين (3) فتيات، اشترى سيارته التي يحلم بها، وخلال فترة بسيطة تعرض لحادث خسر السيارة، وتم فصله من الدراسة العسكرية، وخلال نفس الفترة توفيت حبيبته. تعرف على شاب ساعده على شرب الخمر، وأدمن عليه، تعرف على بنات كثر للتسلية فقط لا غير، لكنه طيب القلب. أدمن هذا الوضع لسبع سنوات، تعرفت بعدها عليه أنا، وكان يرتاح بحديثه معي، حاولت أن أدله على الطريق الصحيح، ونجحت، فهو من ثمانية أشهر ترك الخمر، وتقدم لخطبتي، لكنني رفضت رغم تغييره، مع أني أحبه، كنت أريد منه أن يتغير ويتقدم لي كإنسان فيه كل الصفات التي كنت أتمناها به، وندمت على رفضي له، ومشكلته أنه إنسان متردد، ويحاول الآن الانتقام مني لرفضي له، يبعد عني ثم يعود لي، يتمنى الموت ويبكي كالطفل، إنسان غامض، ضعيف، تعبت وأنا أراه يتعذب. أرشدوني، جزاكم الله خيراً.

جواب:

تستطيعين مساعدته بشكل أكبر في حالة الزواج منه. لقد عانى كثيراً كما ذكرت، ويبحث بشكل كبير عن مصدر أمان، وحنان. يبدو أنه بحاجة إلى تهوية نفسية، ويتجسد كل ذلك في أن تتبنيه، وتجعلي منك وسادة لكل خيبات أمله ووعاء للتفريغ الانفعالي.

* * * *

سؤال:

أنا شاب أبلغ من العمر (22) سنة، محافظ على ديني، لا أختلط كثيراً بالناس، في سن المراهقة أعجبت بإحدى قريباتي، مرت سنة تلو الأخرى حتى اكتشفت أني متعلق بها، كما أنها تبادلني نفس الشعور، سافرنا بعد فترة في رحلة عائلية، تعلقت بها لدرجة كبيرة، لكني اكتشفت ما هو محزن ومؤلم، فهي خالة بالرضاعة، أي أنها محرمة علي، هي تحبني وأنا أحبها، ماذا أفعل؟ أرشدوني، وجزاكم الله خيراً.

جواب:

أنا متعاطف معك وفيما تمر به من صدمة عاطفية شديدة، وأحمد الله بأنك عرفت ذلك قبل الزواج والإنجاب، كونك لم تتزوج منها لا يعني أن تتوقف عن حبها، فالحب أسمى ما في الوجود، فما عليكِ إلاّ أن تبدي حبك لها، وتهتم بها، وتحرص عليها، وهذه القصص تتكرر كثيراً في مجتمعنا، وأرجو أن يقدم الأهل بمسؤوليتهم تجاه أبنائهم من حيث إبلاغهم عن صلاتهم عن طريق الرضاعة بشكل واضح لا لبس فيه.

* * * *

سؤال:

أنا فتاة عمري (20) سنة، أحببت أحد أقاربي، وهو كذلك، كان يهتم بي دائماً، وتقدم لخطبتي وكنت سعيدة جداً، إلا أنني كنت خائفة، فهو إنسان اتكالي، لا مبالي، ومتقلب المزاج، وبالرغم من ذلك كنت أحبه حباً كبيراً، وتحديدنا لموعد زفافنا، فاجئني بقراره وهو أنه لا يستطيع الزواج قبل (3) سنوات أو أكثر بحجة إكمال الدراسات العليا، ولم يوافق الأهل قراره، لكنه أصر على قراره، الذي كان محطماً لكل أحلامي، ومنذ ذلك فسخنا الخطوبة، لكنني في حالة نفسية سيئة، أصبحت عصبية إلى أبعد الحدود، أقضي أيامي بين البكاء والسرحان، فقدت الثقة بنفسي، وخوفي من عدم مقدرتي على إيجاد الرجل المناسب الذي يسعدني، فأنا أود أن أكمل حياتي سعيدة، أتمنى أن أستعيد ثقتي بنفسي وأن أنسى خطيبي السابق.

جواب:

صدقاً يجب أن تشكري الله سبحانه وتعالى على هذه النهاية التي أراها طيبة. لأن هذا النمط من الأشخاص حسب ما ذكرت، ستكون الحياة معه صعبة، بسبب تقلب مزاجه وأنانيته، لا تندمي، ما زلت في مقتبل العمر، ورغم مرارة الخبرة، إلا أنها إيجابية نوعاً ما، أرجو أن تأخذي العبرة والاستفادة منها. إن شاء الله.

سؤال:

مشكلتي هي أن أحد زملائي عرض علي الزواج من أخته وهي (طبيبة)، لكن أهلي معارضون، يريدون فرض رأيهم علي، بحجة أنها ليست من قريباتي. ما الحل برأيكم؟

جواب:

إن كنت مقتنع بدينها وخلقها فتوكل على الله. والله الموفق

* * * *

سؤال:

أنا امرأة متزوجة من (3) سنوات، ولدي طفل عمره سنة، يجمعني وزوجي حب كبير، ومشكلتي هي الحساسية الزائدة، والعصبية، كما أن زوجي له نفس الطباع، مما يولد الكثير من المشكلات، حتى أن زوجي أصبح يضربني في الآونة الأخيرة، تركت المنزل وأنا الآن عند أهلي، ولا أعلم ماذا أفعل. أرجو المساعدة. وشكراً.

جواب:

يجب أن تعودي لزوجك بأسرع وقت ممكن، لا شك أن ما يفعله غير مبرر، لكن كما ذكرت يجمعكم حب واضح وحقيقي نتاجه طفل، أرجو أن تلملمي شمل أسرتك وتعودي إلى عش الزوجية وأن تستفيدي من هذه التجربة بحيث لا تحاولين استثارته مستقبلاً. داخل كل (راشد) رجل أو امرأة (طفل). والمرأة الذكية والحريصة على عش الزوجية تعرف كيفية التعامل مع الطفل داخل زوجها وستكسب وده بإذن الله.

* * * *

سؤال:

أنا فتاة أبلغ من العمر (25) سنة، تقدم لي شاب لخطبتي (27) سنة، هو شخص خلوق وذو دين، ومهذب، لكنه يحمل جنسية أخرى، وهذا سبب رفض أهلي له، لدي خلفية دينية وسياسية قوية والحمد لله، وكنت أكتب ببعض المنتديات وكان هو زميلي، وطريقنا واحدة، وكذلك أفكارنا، وهذا هو سبب تعارفنا. أنا تمت خطبتي من شخص آخر كان على النقيض تماماً مني لذلك لم يوفق الله بيننا، أنا لا أقدر الابتعاد عن الشخص الذي أحبه، وهو يحبني، وخطبت للمرة الثانية وتركته، لم نحتمل فراق بعضنا وعدنا للمراسلة عبر الانترنت، نحن نريد الزواج، لا نريد

الفراق، كل منا جرب الارتباط بآخر، ولكن كانت النتيجة الفشل، الآن كل منا يفكر بالآخر، لو أنصعت لأهلي وتزوجت بغيره لن أستطيع منع نفسي من التفكير فيه، عندها سأكون خائنة لزوجي. أحتاج لمساعدتكم، ونصيحتكم.

جواب:

لنتفق أولاً على أن الجنسية ليست شرطاً شرعياً للزواج، وهناك آلاف الزيجات مختلطة الجنسيات، ما يستوقفني هو أن كيف تنتهي بكما علاقة عبر المراسلة بفسخ خطبتك، واليقين بأن زواجكما هو الأفضل لكما. هذا السؤال بحاجة إلى وقفة عقلانية من كليكما.

* * * *

سؤال:

أعجبت بشخص منذ فترة، كان السبب في ذلك هو موضوع كتبته عن النقاب، وكتبت فيه أقوال العلماء، خاصة أنني درست مذهب الإمام الشافعي، بعدم تغطية الوجه، لكنه أرسل لي برأيه، وأقنعني حتى ارتديت الحجاب الكامل وأخفيت وجهي. أنا مخطوبة لشخص لا يتوافق مع أحلامي وأفكاري، فهو دائماً يعمد إلى تحقير رأيي، وكتاباتي، بالرغم من أنها تنال رضا وإعجاب من يقرأها أقارن بين خطيبي والشخص الذي أعجبت برأيه، وأتمنى بداخلي أن أرتبط بمن هو مثلي، حتى هو عندما خطب فتاة ظل يقارن بيني وبينها.

وبعد فشل خطبتي عدنا للمراسلة وصرح لي بمشاعره التي هي نفس مشاعري، حكى لي عن حياته وأهله وصارحني بكل شيء، لكن المشكلة هي اختلاف جنسياتنا، قررنا إنهاء علاقتنا، وتمت خطبتي للمرة الثانية لكنها لم تستمر. أنا لست من هواة المراسلة، وإن كنت أعشق الكتابة، خاصة المنتديات السياسية والدينية، أحب أن أكون بمفردي، لا أحب تكوين الصداقات، وهناك شيء آخر بعلاقتي معه وهي الغيرة، فقد منعني من الكتابة، ومنعته منها بالرغم من أننا مشرفين على أحد المواقع، وقد أعطيته كلمة السر لبريدي الإلكتروني وهو كذلك، أنا وهو عصبيين نثور لأتفه الأشخاص. وقد تقدم لخطبتي لكن اعتراض أهلي حال دون ذلك، نريد الحل من حضرتكم وجزاكم الله خيراً.

جواب:

ما زالت علاقتكما غارقة في الرومانسية، في ظني أن العقل هو الفيصل وليس الرومانسية، ولا بد أن تعرفي أن الحياة هي مجموعة حوادث لا بد أن نتفاعل معها بطرق منطقية والنجاح هو القدرة على التكيف مع المواقف المختلفة وخصوصاً المواقف السلبية.

* * * *

سؤال:

هل الخلاف بين الزوج والزوجة يعود إلى المستوى التعليمي لكل منهما؟ أو يعود إلى الظروف الاجتماعية لكل منهما؟ أو إلى تناقض شخصية الزوج والزوجة؟ أو اختلاف مستوى الفكر بجميع نواحيه؟ ولماذا الزوج يرفض النقاش مع زوجته في جميع أمور حياتهم؟ ولماذا النقاش الحاد أمام الأبناء عندما يختلفون؟ ولماذا الزوجة لا تختار الوقت المناسب لمناقشة مشاكل الأسرة مع زوجها؟ هل الفقر له دور في ذلك...مصاعب الحياة...المرض...تدخل الأهل في المشاكل الزوجية؟ لماذا لا يكون هناك فعلا أدب في الحوار والمناقشة في الحياة الزوجية والأسرية؟

جواب:

في رأيي المتواضع فإن أولى دعائم الاستقرار الزوجي والذي يُفضي إلى "أدب الحوار" هو "التزاوج النفسي" بين طرفي العلاقة...وهذا لا يتم إلا باختيار واع للشريك...اختيار يبنى في جو حر أبعد ما يكون عن ممارسة أية ضغوط مهما كانت دوافعها...قبلية أو عشائرية، اجتماعية، اقتصادية، عُمرية...الخ. فالأرواح التي تلتقي بعد أن تتآلف لا تحتاج إلى مواعظ ولا إلى دروس في أدب الحوار...إنها تعزف معا وكوحدة واحدة سيمفونية "الحب" بشكل طبيعي ودون الحاجة إلى مايسترو!.

* * * *

سؤال:

إلى الاخوة أعضاء المنتدى والأساتذة احب اطرح موضوع أرجو التفاعل معي وابدأ الرأي الموضوع هوان تأتي الفتاه وتكلم شيخ أو داعيه من الدعاة المعروفين

وتعرض نفسها بالزواج منه حتى إن هذه الفتاة لا مانع لديها أن تكلم زوجة هذا الداعية وتطلب منها المساعدة وهذا حدث بالفعل ولكن بعد أن طلب الداعية من هذه الفتاة أن تكلم زوجته قبلت وبالفعل كلمته ولكن في الأخير لم يتم شيئ ما أريد ومعرفته.

هو ما رأيكم في الفتاة التي تعرض نفسها على رجل من الدعاة المعروفين وان كان معدد أو غير ذلك أو أن تعرض نفسها على رجل عادي ارجوا إبداء رأسكم وبصراحة تامة: وجزاكم الله الخير.

جواب:

لنا في رسول الله قدوة حسنة...يقول الحق سبحانه في سورة الأحزاب آية (50)...

﴿ وَامْرَأَةً مُّؤْمِنَةً إِن وَهَبَتْ نَفْسَهَا لِلنَّبِيِّ إِنْ أَرَادَ النَّبِيُّ أَن يَسْتَنكِحَهَا خَالِصَةً لَّكَ مِن دُونِ الْمُؤْمِنِينَ قَدْ عَلِمْنَا مَا فَرَضْنَا عَلَيْهِمْ فِي أَزْوَاجِهِمْ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ لِكَيْلَا يَكُونَ عَلَيْكَ حَرَجٌ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴾ فإن حصل الطلب في حدود الحشمة لا أرى في ذلك من خطأ...بل على العكس أعتقد بأنه أمر محمود لاسيما إذا عرفنا أن آخر إحصائية تقول أن لدينا مليون ونصف عانس!

* * * *

سؤال:

مشكلتي بدأت منذ ست سنوات وهي أنني أحب (بنت خالي) إلى حد الجنون، بعد أن أنهيت دراسة الثانوية اضطررت للذهاب للرياض لإكمال دراستي، حتى بدأ عشقي لها يسيطر على مشاعري، وبدأت أراها وأرى ابتسامتها في جميع أرجاء شقتي البسيطة، وبعد أن وصلت إلى المستوى الرابع في الجامعة ذكرت قصتي لأحد الزملاء فاقترح علي أن أخطبها، وعندما قلت ذلك لوالدتي رفضت بحجة أنني سأنشغل عن الدراسة، وأن البنت لن تخطب قبل إنهاء دراستها، طلبت من جميع الأهل لكنهم رفضوا. وعندما وصلت إلى المستوى السادس علمت بأنها خطبت

لابن عمها، (ابن خالي)، ومنذ ذلك الحين وحالتي النفسية سيئة، حتى حرمت من جميع المواد، تخرجت من الجامعة بمساعدة أحد المدرسين، كرهت أهلي لدرجة كبيرة. ليس لدي أي رغبة في الزواج، أكره جميع النساء! لا أعرف للضحك طريقاً إلى قلبي، كيف أعود لما كنت عليه. وشكراً.

جواب:

عند الخروج من المشكلات العاطفية يسود شعور بالسوداوية تجاه الحياة حتى نصل الى مرحلة نعتقد فيها أن الحياة لا قيمة لها وأن أسلوبنا في الحياة يجب أن يتخذ المسار التشاؤمي. وبقليل من التراكم الخبراتي وبالاعتقاد بأن الزمن كفيل بحل هذا النوع من المشكلات، ستصبح الأمور اكثر إيجابية.

* * * *

سؤال:

أنا شاب أبلغ من العمر (22) سنة، في السنة النهائية في الجامعة، مثقف، لا أعرف للتدخين والمقاهي أي طريق، أحببت فتاة تكبرني بسنة ونصف، وهي من المقربين، علاقة أهلي معها طيبة، وهي جيدة، احبها لدرجة الجنون، لأكثر من سبع سنوات، أنا خائف من أن تذهب كالحلم، فهي على أبواب الزواج، لساني عاجز عن النطق بحبي، أشار علي أحد من يعرفون القصة أن آخذ رأيها عن طريق إحدى أخواتي ، لكنني متخوف جداً من ردها، والسبب هو أنني ما زلت أدرس، وأنني أصغر منها، أرجو منكم أيتها القلوب الرحيمة أن ترشدوني للحل؟ وشكراً لكم.

جواب:

تقدم لخطبتها من ولي أمرها، فإن كانت من نصيبك فهنيئا لك، وإن لم تكن فمن الجور أن ترهن سعادتك بها، والله الموفق.

* * * *

سؤال:

مشكلتي أنا متزوجه من سنتين ونصف ولم يكتب لي الإنجاب وقمنا أنا وزوجي بالتحاليل اللازمة والحمد لله قالت الدكتورة كل شئ سليم ما عندك إلا

مشكله واحدة وهي زيادة الوزن وأنا ليس عندي قوة إرادة للرجيم لأني أمل بسرعة ومشكلتي الكبيرة التفكير الزائد جدا بالحمل وسمعت أن التفكير الزائد تقلل نسبة الحمل وكل ما سمعت أن أحد حمل يزيد تفكيري واغبطهم وأتمنى أن أكون فرحانة زيهم ولكن أتمنى أن تسعدوني بتقليل التفكير بالحمل لعلى الله يرزقني وأتمنى أنا تساعدني كيف اقوي إرادتي لعمل رجيم وتخفيف الوزن.

جواب:

أولا...ما دمت قد أخذت بالأسباب وعملت التحاليل الطبية أنت وزوجك... وكلها سليمة والحمد لله...فبدل التفكير الزائد في الحمل وجهي هذه الطاقة في الاجتهاد في الدعاء لله وأكثري من الاستغفار...(...فقلت استغفروا ربكم إنه كان غفارا.يرسل السماء عليكم مدرارا. ويرزقكم بأموال وبنين. ويجعل لكم جنات ويجعل لكم أنهارا...). بالنسبة للريجيم، أنصحك بالمشي فقط لمدة نصف ساعة يوميا...هل هذه مشكلة؟ أدعو الله أن يرزقكم الذرية الصالحة التي تقر بها أعينكم.

* * * *

سؤال:

أنا متزوجه منذ اكثر من أربع سنوات ولدي طفل وأنا حامل وأعاني من أسلوب زوجي وطبعه الغريب فهو متقلب المزاج وليس لديه وظيفة فتراه عادياً ومزاجه جيداً وفجأة يتغير ويبدأ بالصراخ والتهديد بإنهاء الحياة الزوجية وبأننا لا نساوى شيئاً عنده لا أنا ولا ابني ولا حتى ما أحمل في أحشائي بل تصل به الجراءة إلى التهديد بقتله مع العلم أن هذا طبعه منذ أن تزوجنا حيث انه كان في وظيفة واستمر فيها بعد زواجنا بحوالي السنة والنصف ولدي من المواقف ما يشيب له الرأس ارجوا المساعدة فمعاناتي لا يعلم بها إلا الله.

جواب:

يبدو أن زوجك –مضطرب انفعاليا– والمضطربون انفعاليا يجسدون اضطراباتهم في ميداني العمل والزواج. وهذا ما هو حاصل مع زوجك. بصراحة، لابد أن يطلب الخدمة النفسية وأن يتحمل تبعاتها...وإلا سيستمر هكذا إلى ما شاء الله...الله يعينك ويوفقكما.

سؤال:

أختي... خاطبها ابن عمي... وهي سمعت عنه كلام انه لا يوجد صفه من صفات الرجولة مثلا وسمعت هذا الكلام من اقرب الناس له المهم انه الآن هي رافضته وغير مقتنعة به أبدا....والمشكلة أن العلاقات بينهم ليست جيدة..... والإشكال الأكبر أن أخي متزوج أخت خطيب أختي... وهو ليس راضي بهذا الزواج وبينه مشاكل... نحن خائفين انهم ليسوا مصرين على هذا الزواج إلا من أجل أن يردون المشاكل التي بين أخي وزوجته.... أختي في حالة نفسية صعبة كل ما يأتيها خطيب عاجبها الوالد يرفض من أجل أخيه وصلة القرابة...

جواب:

"انه لا يوجد صفه من صفات الرجولة مثلا وسمعت هذا الكلام من اقرب الناس له " هذه الجملة خطيرة، فإن كانت صحيحة أنصح بعدم الإقدام على هذا الزواج... فالقضية أهم من صلة القربى وكونه ابن أخو الوالد...فالمسألة مسألة وجود ومصير...والله الموفق

* * * *

سؤال:

بداية أتمنى أن أجد شرح للحالة التي تمر بها زوجتي حيث إنني تزوجت قبل 20 يوم وقصتي بدأت بعد حوالي 4 أيام من زواجي حيث تعرفون طبيعة المجتمع السعودي لدينا حيث لا يمكنك مقابلة البنت قبل الزواج أو بعد عقد القران المهم أنا لا اعرف طباعها المهم اليوم الأول كنت غير مرتاح من بعض التصرفات على زوجتي حيث أسلوبها لم يكن يعجبني اليوم الثاني مر كما الأول والثالث أيضا سافرت في اليوم الثالث إلى المنطقة الشرقية مع زوجتي طبعاً وفي اليوم الرابع لاحظت تصرفات غريبة حركات لا إرادية وعندما اكلم زوجتي أقولها تقول لي لا يعينيك استغربت قلت ربما البنت متضايقة تعرفون أول الزواج المهم في الليل جلست ساعتين في الحمام من الساعة 8 إلى الساعة 10 وكنت أشم رائحة كريهة واستغربت المهم الساعة 3:30 الفجر وجدت باب البيت مفتوح وباب الشارع مفتوح ولم أجد زوجتي لبست ثوبي وخرجت ولم أجدها بالشارع ركبت سيارتي

ووجدتها بعيده عن المنزل حوالي 200 متر وجدتها خرجت بدون عباءة أو غطاء للرأس بقميص النوم خرجت ودون أن تلبس الحذاء فاقتربت بالسيارة وقلت لها اركبي قالت سوف اذهب لمكة للحج قلت لها اركبي لنحظر أغراضك وعباءتك ثم نذهب فركبت وعادت معي للبيت أقفلت الباب عليها وخرجت للشارع لا ادري ماذا افعل المهم دخلت عليها مرة أخرى ووجدتها تقوم بمشيه غريبة تارة وترقص تارة أخرى وتقول كلام غريب جداً دخلت غرفة النوم فوجدتها متبرزة على الأرض قبل أن تخرج وهذا مافسر الرائحة الكريهة المهم كان هناك مستشفى قريب وذهبت لهم وأحضرت سيارة إسعاف وأدخلت المستشفى الساعة الخامسة فجراً وتم إعطائها بعض المهدئات ولم تؤثر فيها علماً أنها حاولت الهروب أكثر من 20 مره في المستشفى مما اضطر الطبيب لوضع ممرضتين على الباب تم الاتصال بعدة مستشفيات وتم رفض استقبالها ماعدا مستشفى الأمل للصحة النفسية وتم نقلها إليه بعد الدخول على الطبيب وشرح الحالة أكد الطبيب لي أنه يريد معرفة إذا كانت هذه هي المرة الأولى فقلت لا أدري فتم الاتصال بأهلها ومعرفة تفاصيل اكثر عن ذلك وحسب كلام أحد اخوتها إنها أتتها هذه الحالة قبل سنوات في الحج ولم يذكر أي تفاصيل أخرى أيضا تم الاتصال بأخيها الآخر وطلب مني إخراجها من المستشفى بحجة أن مثل هذه المستشفيات تزيد المريض مرضاً وأن الحالة مجرد إرهاق وتوتر في اليوم التالي أتى أخوها وطلب إخراجها وتم إعداد أوراق الخروج ضد النصح طبعاً أهل الزوجة رفضوا العلاج وهم غير متعاونين ملاحظات لاحظتها قبل الزواج كان هناك افتعال لبعض المشاكل بيني وبينهم من قبلهم وكان هناك شبه حالة خوف وترقب أيضا لاحظت كثرة السؤال من أهلها لعدة مرات في اليوم تصل ل 7 مرات في اليوم أتمنى أن أجد التفسير لما حدث.

جواب:

أخي لا يمكن أقول لك طلقها...أنا هنا مستشار ومؤتمن...قد سبق وأبديت لك وجهة نظري أن هذه الأخت مريضة وبحاجة ماسة إلى لمسة حنان ويد تنتشلها مما هي فيه...أنت كزوج مسؤول أمام الله أولا ثم أمام ضميرك وأخلاقك أن تساهم بكل ما تستطيع في مساعدتها على العلاج...حتى لو رفضوا أهلها...فرفضهم معصية ولا طاعة لمخلوق في معصية الخالق...ثم أنك أنت الولي الشرعي لها وليس أهلها.

وتقول يطلبون الطلاق؟؟؟ سبحان الله وأين ذهب دورك كرجل وكزوج...فمثل هذا القرار لا يملكه أحد سواك (في الظروف الطبيعية!).

لك تحياتي

* * * *

سؤال:

تعاني إحدى صديقاتي من سطحية تفكير زوجها وعدم النضج في بعض التصرفات وهو بما تسميه بالسذاجة... حيث اللامبالاة بالأمور والبرود المنزلي المزعج فهل تستطيع هذه المرأة تقويم هذا الطبع فلا أحد يدعي الكمال ولكن نسعى إليه دائما... وتكون لكم من الشاكرين إذا تفضلتم بالرد عليها وشكرا.

جواب:

نعم هناك فرق بين الطيبة والسذاجة، فالطيب يعي حدود مسلكة والساذج قد يقترف حماقة معتقدا أنها "طيبة"، وبامكانها بث تعليماتها وتوجيهاتها بطريقة غير مباشرة حول التعامل مع الطرف الاخر واهمية وجود مثل ذلك التعامل في مسيرة الحياة الزوجية، وتستطيع تقويم سلوكه بسلوكها هي، أي ما يعرف بـ "النمذجة"... ولابد من وجود مواطن خير في شخصيته بإمكانها أن تستغلها وتنميها.

* * * *

سؤال:

سوف أحاول قدر المستطاع ألا أطيل عليكم أنا فتاه عمري 23 سنه وسوف أتخرج بعد شهر من الآن المفروض أكون سعيدة؟لأني سوف أتزوج؟ والفرحة فرحتين هذا المفروض؟ لكني تعيسة جدا فأنا مررت بتجربتين نصف زواج (فاشلة) أطولهم شهرين وباعتبار إني مطلقه مرتين، وبكلية وحده بسبب حادث تعرضت له ولأن والدتي متوفية أي ظروفي العائلية سيئه فهذا الشاب بنظر والدي الفارس الملثم الذي ساقته لي الأقدار صدفة حتى ينقذني من العنوسة رغم إني لا أخاف هذا الشبح الذي تخافه البنات بل أني سعيدة بالحياة بدون زوج ينغص حياتي (من وجهة نظري) ستقولون لي ارفضي؟لا أستطيع لأن والدي سيضيق علي الخناق وهذا ما

جعلني أوافق على الفارس الملثم لأني أريد أن اكمل دراستي والتي يتحتم علي فيها الاختلاط وحتى اعمل وأحقق طموحي ولكن الآن اقترب موعد الزواج اقصد الجنازة وبدا العريس يعد المنزل اقصد القبر ومطلوب مني أن أخيط كفني اقصد فستاني؟ماذا افعل هل أتزوج شخص لا تربطني به أي عاطفة وهذه ضريبة الهرب من والدي وتحقيق طموحي أم ارفض وأعيش تحت أنقاض والدي مع العلم إني كلمت خطيبي مرارا وحاولت أن احبه بل إني أدعو الله في السجود أن احبه وإني لم اكذب عليه طيلة العام لدرجة إني صارحته إني مترددة ولكني محرجه من أن أقول له إني استعملته سلم لإكمال دراستي الجامعية أرجوكم لا تقولوا لي لا تتزوجيه (لان الحب أساس الحياة وخرابيط) لان ظروفي في المنزل سيئه جدا جدا ومستقبلي مع والدي ضائع لا محالة ولا تقولوا لي تزوجيه وستمشي احوالك وكم من امرأه عاشت مع رجل لا تحبه، لأن شخصيتي عنيدة ولا اعرف أن امثل الانسجام ويظهر على وجهي الكره ولا تقولوا استخيري لأني استخرت مليون مره عندكم حل أسعفوني به.

جواب:

"أرجوكم لا تقولوا لي لا تتزوجيه (لان الحب أساس الحياة وخرابيط) لان ظروفي في المنزل سيئه جداا جداا ومستقبلي مع والدي ضائع لا محالة ولا تقولوا لي تزوجيه وستمشي احوالك وكم من امرأه عاشت مع رجل لا تحبه، لأن شخصيتي عنيدة... ولا تقولوا استخيري لأني استخرت مليون مره ".

يعني لا تريدين أن نقول تزوجيه ولا أن ننصح بأن ترفضيه ولا حتى بأن تستخيري؟! ...يعني و كما يقول الإنجليز "ياللعنة إن فعلت وياللعنة إن لم تفعل!"

ما لديك هو ما يعرف بعلم النفس بصراع الإقدام-الإحجام وأدرك أنه صراع مؤلم...وأرى –والله أعلم– أن تكوني صريحة مع نفسك ووالدك وهذا الشاب الذي ينتظرك...فالمكاشفة هي الحل. الله يكتب لك ولخطيبك الأصلح إن شاء الله.

* * * *

سؤال:

أنا فتاة مخطوبة ومتملكه في الوقت الحالي أبلغ من العمر 20 سنة ومشكلتي هي إني أريد أساعد زوجي ولا أعرف كيف؟

حيث أن زوجي عانى في طفولته معاناة كبيره فقد توفي والده وهو في سن حرج وتحمل هو مسؤوليات أهله... وباختصار حياته كلها معاناة في معاناة والى الوقت الحالي وهو يعاني... وهناك مشاكل عصيبة يمر بها الآن وأنا أحس إني انظر إليه لا اعرف كيف أساعد زوجي وأريد أن اعرف كيف احتويه وكيف ممكن إني أساعده واخفف عليه الضغوط النفسية... أريده أن يفصح لي عن الذي في قلبه ... أريد أن تعلموني كيف اسحبه في الكلام واجعله يشكو لي من اجل أن أساعده؟

خصوصا أن زوجي إنسان يعشق الصمت وقليل الكلام.

جواب:

رغبتك في احتوائه واضحة في كلماتك، فإن تمكنت من إيصالها هنا فأنت قادرة على إيصالها إلى قلبه. عليك أن تبلغيه بشكل واضح وصريح أنك ستكونين إلى جانبه في السراء والضراء وأنك مستعدة لسماع ألمه وان تكوني رجع صداه. بقي أن أقول لك أن الأفعال تتحدث أكثر من الأقوال...ففي المواقف الحياتية المختلفة ستثبتين ما قد عبرت له به من مشاعر وأحاسيس تجاهه، والأفضل في مثل هذه المواقف أن تبحثي عن النقاط البيضاء في شخصيته وتجعليها المفتاح في الحديث أرى أن تركزي بشكل مباشر على مشاعره وأحاسيسه تجاه الأمور الحياتية.

* * * *

سؤال:

هل زواج المرأة من رجل تكبره هي (بخمس سنوات) يعد سبباً في فشل العلاقة الزوجية؟

جواب:

لا علاقة إطلاقاً بين السعادة الزوجية والفارق الزمني في ميلاد شريكي العلاقة.

* * * *

سؤال:

أنا متزوج منذ سنة ونصف، حصلت لي مشكلة مع زوجتي منذ أسبوع، لا أريد الكلام معها، أو الجلوس معها، إذا خرجت من المنزل أشعر براحة. ما الحل برأيكم؟

جواب:

التفكير العقلاني يوصل صاحبه الى الشعور بالسعادة والعكس صحيح، لا أستطيع النصح والتوجيه في هذه الحالة لأنني لا أعرف طبيعة المشكلة.

* * * *

سؤال:

أنا فتاة أبلغ من العمر (23) سنة، جامعية، تقدم لخطبتي شاب (23) سنة، شهادته متوسطة، رفضه والدي بسبب اسمه والذي أرى بأنه كغيره من الأسماء، وشهادته، وتساوينا بالعمر، هل فارق الشهادة وتساوينا بنفس العمر والاسم يعوق الزواج في حالة كون الشاب على خلق ودين؟

جواب:

توكلي على الله الحي الذي لا يموت وتزوجي به، ولم لا؟، ولن يكون ما ذكرتيه (الشهادة،...) عائق أمام السعادة الزوجية، وتحدثي مع الوالد بطريقة ايجابية وعبري عن النقاط التي تري أنها يمكن أن تساعد على الحياة الزوجية السعيدة.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

مشكلتي هي كرهي للزواج والارتباط بشكل عام، وللرجل بشكل خاص، تغلبت على ذلك كثيراً، لكن في النهاية بعد تخرجي من الجامعة لم يبق هناك أي عذر، حاولت الرفض، لكن دون جدوى، أنا مقبلة على الزواج، لكنني لمجرد التفكير بالزواج، ووجودي مع رجل وحدنا، أستفرغ، وأبدأ بالبكاء، لما سمعته عن أمور خاصة بين الزوجين، والذي أعتبره نزولاً لعالم الحيوان، أبدأ بالتفكير بما

يخلصني من ذلك، ربما الطلاق، لكن ألسنة الناس لا ترحم، لا أريد أن أغضب الله، لرفضي للزواج الذي يعتبره الأهل عقوق، أريد الحل. وبأسرع وقت ممكن.

جواب:

أولاً: أشكرك على الثقة بنا للاستشارة رغم انتمائنا لعالم الرجال.

ثانياً: أريد أن أطمئنك بأنك لست الأولى أو الأخيرة التي عانت مما تعانيه، ويعود ذلك غالباً للأفكار غير العقلانية عن العلاقة الحميمة في الحياة الزوجية. وغالباً ما تنشأ تلك الأفكار إبان مرحلة الطفولة فأساليب التنشئة الخاطئة تعزز هذه الأفكار المغلوطة.

ثالثاً: لا يمكن أن يكون الالتزام الذي أنت أهل له التزاما سوياً حين ترفضين الفطرة والتي هي شرع الله وسنته في خلقة منذ آدم وحواء إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها؟!

رابعاً: الزواج ليس جنسياً حيوانياً مقززاً كما تتصورينه تذكري أنه من آيات الله سبحانه.

خامساً: ما تعيشينه من رفض مشاعر للرجل كزوج في سلوك (سيكوسوماتي) أي نفسي يعبر عنه بطريقة بدينة، أخيراً إن الرضى شرط أساسي للزواج، قد ترفضين شخصاً لسبب ما تعلمينه وهذا من حقك، لكن ما يهمني التعامل مع الأعراض التي ذكرت بطرق علاجية تكفل التوصل إلى معرفة دوافعها الشعورية واللاشعورية، وبالتالي علاجك، وفك أسرك، وانطلاقك في حياة أنت أهل لها بإذن الله.

* * * *

سؤال:

مشكلتي هي أن خطيبي دائماً ما يعبر عن حبه وعطائه بأن يهبني كل ما أتمناه، ولعل ذلك راجع إلى أنه تربى في أسرة أعطته الكثير دون أن يقدم أدنى مقابل حتى شكرهم على ذلك. أتمنى أن تكون لدي القدرة على تعليمه القدر البسيط من العطاء. أفيدوني.

جواب:

تستطيعين ذلك من خلال:

- الحوار الهادئ معه حول رغبتك هذه، مع مراعاة اختيار الوقت الملائم لذلك.
- الأنموذج كأن تعززي قولاً أو فعلاً (عطاءات الغير) وتقابلينها بالرضا.
- التعزيز السلبي كأن تتدرجي في منع عطاءات وتجعلنيها مشروطة بعطاءاته، ليدرك أن الحياة مشاركة وليست مجرد أخذ فقط.

* * * *

سؤال:

أنا فتاة ابلغ من العمر (21) عاماً، أحببت شخصاً تمتد بيننا صلة قرابة بعيدة، لا نعرفهم إلا بشهرة عائلتنا. لا اعرفه جيداً، وهو بائع في أحد الأسواق، لا اعرف ما يجذبني إليه، لا أعرف شكله تماماً، لكن ربما أعجبني أسلوبه أو طريقة تعامله مع الناس، لكنني أريده، أريده ملكاً لي، لا اعلم حقيقة مشاعره نحوي، ومشكلتي إنني لا أستطيع إيصال مشاعري إليه، ولو صدف وتكلمت معه أتكلم قليلاً، ولا انظر إليه، ربما هو لاحظ ذلك حتى انه بدأ يتصرف معي بنفس الطريقة، هل هذه نزوة وسوف تنقضي، أم هو مجرد إحساس لا معنى له، أو مجرد إعجاب، لا اشعر اتجاهه بالحب، لكنني أريد أن أتملكه فقط، حتى إنني لا اعلم إذا كان مرتبطاً أم لا. افيدوني وجزاكم الله عني ألف خير.

جواب:

الصراع والتناقض الوجداني واضح في رسالتك، ومنها:

- "أحببت شخصاً لا اعرفه".
- " لا اشعر اتجاهه بالحب".

لديك طاقة واضحة للحب والعطاء، ومن تناقضك وظروف تعرفك على هذا الشخص لا اعتقد أن أحكامك ستكون ناضجة، وعليه أتمنى أن تفكري اكثر وبشكل عقلاني.

* * * *

سؤال:

أريد أن أجد حل لمشكلتي زوجي إنسان خلوق وطيب لكنه قبل الزواج اعتاد على مشاهدة أفلام الإباحية واعترف لي بذلك واعتاد أيضا أن يتمشى في الأسواق لمشاهدة المتبرجات لكنه لم يصرح لي بذلك المهم انه بعد الزواج التزم في صلاته لكنه لم يستطع أن يترك مشاهدة هذه القنوات فهو يشاهدها أحيانا في منزل أخيه ثم يأتيني ثائرا حاولت أن المح له بما يعمل لكنه ثار وغضب وأنكر ما يفعل وأنا متأكدة من مشاهدته لهذه القنوات في منزل أخيه مليون في المائة المهم انه إذا ذهبنا للسوق لا يستطيع أن يغض بصره عن المتبرجات لكنه يحاول أمامي أن يظهر نفسه بصورة الكامل والخالي من الأخطاء على كل ما يفعله لا زلت ملتزمة الصمت لأنال الأجر من الله لأنه اعتاد على هذه الأشياء ويغضب إذا ناقشته فيها وينكر المهم مره خرجت للسوق مع أختي وكنت اعلم انه لديه غرض معين وسيأتي يوم من الأيام لهذا المحل ويأخذه فصدفة رايته ذلك اليوم أتى للسوق ليأخذ غرضه فأنا لا اشك فيه وحاولت أن أراقبه من بعيد ولأول مره في أثناء ذلك دخلت متبرجة فاخذ ينظر إليها بنظرات جريئة وينظر إليها من رأسها إلى قدميها أنا طبعا لم استطع أن امسك نفسي فدخلت المحل وقلت له باني أتيت مع أختي وعاتبته على نظراته لتلك المرأة طبعا كالعادة مثل لي بأنه إنسان طاهر نظيف وانه فقط التفت إليها دون قصد المشكلة إنني كرهته بعد هذا الموقف كما تذكرت نظراته للمرأة فماذا علي أن افعل علما باني أم لأطفال.

جواب:

سلوكه يعكس شخصيته وبناءه النفسي. لا أبرر ما يقوم به ولكن أركز عليك أنت كونك تعانين. كل ما ذكرت يخصه هو وينعكس عليه هو بشكل مباشر. أرى أن تلتزمي "الصمت" تجاه سلوكه ولا تواجهينه لأن المواجهة تضعه في موقف محرج وقد يتمادى من باب العناد. حاولي أن تتقربي له أكثر...ركزي على قضية "إشباعه" من الجوانب العاطفية...إحتوي الطفل داخله...كوني في أحسن صورة...وكما يحب...ستجدين أن تلهفه للخارج سيتحول إلى الداخل!... حالته تُعالج بالحب فهو يبحث عن "شيء ما" في هذا السراب... كوني ماءه وسيكف عن اللهث وراء السراب.

تحياتي

سؤال:

أود أن اطرح مشكلتي الأزلية...الحقيقة التي أحاول تغيبها وإخفائها...

أردت لها الموت فأماتتني... قهراً وحسرة...أنا لا أثق بنفسي... لا أثق بأقرب الناس لي...اشعر إني في ضياع دائم... اشعر أن الجميع كاذبون بحبهم لي...وإنما يريدون قضاء حوائجهم مني وحالما تنتهي يلقون بي خلفهم...أخشى أن تفارقني أمي...أخشى أن أقع في قبضه أبي الظالم... أخشى أن يتخلى عني زوجي الذي يهدد بذلك مرارا... اشعر بأني ضعيفة جدا... لا أستطيع أن اقرر في ابسط الأمور...أحيانا اشعر كأنني كتله من العقد المتهيج... وأفكر جدياً بالذهاب لإحدى الأخصائيات حيث كنت أعاني طفولة قاسيه ومراهقة متعبة جدا وتزوجت بسن صغيرة... وتوالت المشاكل من كل حدب وصوب فمسؤلية الزواج كانت اكبر من أن تحملها قدرتي الضعيفة... وهالني ما رأيته من شده وجديه في التعامل فأختلف علي الأجواء من بيت أهلي إلى بيت زوجي...

وعند منتصف الطريق أردت الرجوع... لكني علقت،، أردت الطلاق،، ولكن ليس بيدي... تحملت وعانيت الكثير حملت وأنجبت طفله رائعة... ولكن مازال المستقبل مرعبا بالنسبة لي...ولم اشعر بالأمان أبدا... مازلت أخشى من الوحدة والحاجة إلى الناس والعوز... أردت الاستقلال وإكمال دراستي الجامعية فوجدتني مكبله بقيود فولاذيه... إن كل حلم لي لا يروق لمن حولي... لا اعلم هل أنا اطلب المستحيل...؟ أم إني لست كفء ليسمحوا لي بتحقيق أحلامي! أحيانا وحينما تضيق بي الدنيا... ولا أجد مفرا من حزني... أفكر بالهرب... إلى أي مكان بعيدا عن التسلط والقمع الذي يمارس علي... ما هي حقوقي في هذه الدنيا ....الإسلام أكرمني... ولكني حقيقة لا اعرف ما حقوقي... ساعدوني أرجوكم.....

جواب:

يبدو أن طفولتك كانت "حالمة" وأنك كنت "مستجابة الدعوة من قبل المحيطين بك"...وهذا ما يسمى -عفوا على التعبير- بالدلع المبالغ فيه...فحين يُعطى الأطفال (كل) ما يرغبون نكون قد جنينا عليهم من حيث لا نعلم...لأن الواقع الحياتي في الكبر لا يلبي كل مطالبنا وإن لم نكون محصنين بتحمل (الحرمان) تكون سنين

الرشد عبارة عن سلسلة من الإحباطات المتتالية. حياة الزوجية تختلف عـن حيـاة الطفولة...والحضن الرؤوم الذي كنت تجدينه في بيت "الوالد والوالدة" يختلف عـن مناخ عش الزوج...ومطالب الطفلة داخلك تختلف عن مسؤولية الأم التي يجب أن تواجهيها اليوم وغدا. في تقديري أنك بحاجة إلى "وعي" حقيقي بهذه النقلة النوعية في حياتك على مستوى "الوجدان"...وقد تحتاجين لمتخصص لمساعدتك في ذلك.

* * * *

مشكلات أسرية

سؤال:

أنا متزوجه منذ 13 سنه بعد أول سنه بدأت المشاكل قد أكون ساهمت في هذه المشاكل ولكن قد اعذر بسبب صغر سني والفرق بيني وبين زوجي وهو 10 سنوات حيث كان عمري عند الزواج 19 سنه وكنت لا اخرج من البيت ولا اختلط وكانت لدي نظرة جميلة عن الزواج وكان زوجي قبل الزواج يسافر لدول الخارج ليمارس الرذيلة حسب قوله بعد سنه من الزواج بدأت مشاكلنا وكنت أحاول السيطرة عليها فلا اقدر لان زوجي دائما هو الصواب وأنا المخطأة دوما وكثيرا ما كنت أتنازل واعتذر له حتى على خطأه هو واستمرت الحياة تسير بنا بين شد وجذب وكثيرا ما كان يرسلني على بيت أهلي ويقول ربوها علما بأنه ابن عمي لم تردعه القرابة بعد ذلك بست سنوات توظفت كمعلمه وانتقلت لبلد آخر لظروف العمل وأقمت عند أخته لمدة سنه لم يسال خلالها عني إلا 4 مرات وحضر إلي مره واحدة علمت فيما بعد انه كان يسافر للخارج وله علاقات في فترة غيابي عدت بعد سنه وانتقلت للمدينة عند أهلي لان النقل للمنطقة الشرقية التي فيها زوجي صعبه وجلست عند أهلي لمدة سنه ذهب خلالها لدوره في خميس مشيط وكان يأتي إلينا بين حين وآخر ويفتعل المشاكل الضارية معي على الرغم من مرض ولدي في ذلك الوقت علما انه وخلال مدة عملي لم يصرف عليّ أبدا حتى مرض ولدي تكفلت بعلاجه وبعد ذلك أخذت أجازه استثنائية بدون راتب من اجله وذهبت إليه في الشرقية وكأني قطعت عليه شيء مهم فافتعل مشكله وعند زيارتي لجارتي اقفل علي الباب في الليل وطردني خارج المنزل وحيده لا اعرف أحدا في بلد غريب وفي نفس الليلة حضر أخي وأخذني للمدينة وبعدها عاد واعتذر ولكنه لم يتغير واصبح يهملني وعندما يغضب مني يخاصمني بالشهور لا يكلمني وكانت آخر مشكله منذ سنتين وأنا حامل بابني الثالث عذبني وحبسني في البيت وكان يستفزني بالكلام إلى أن أخذت أشيائي وحضرت لمنزل والدي وتطورت المشكلة وعلم بها الأهل وتوسطوا لأني طلبت الطلاق وكان خلالها لم يترك عيبا في وقاله حتى الافتراءات حتى يظهر نفسه انه الصحيح ولكن الله اظهر للجميع صدقي وبعد محاولات عدت إليه على وعد انه سيتغير ويراجع طبيب نفسي وحالنا إلى الآن من سيئ إلى أسوء وقبل شهرين زعل عليّ بسبب شيء تافه فخاصمني لمدة شهرين ثم عاد والآن لأني في إحدى المرات كلمته في الجوال لا اعرف إذا كان سيتأخر أم لا

وصار لا يكلمني وكأني لست موجودة أنا تعبت وأولادي تأثروا بالخصام قررت اترك البيت وأذهب عند أهلي لأني أحس انه لا يريدني ولكي أجنب أولادي مشاكلنا انصحني يا دكتور وبسرعة قبل أن اخرج من البيت ولعلمك يا دكتور إن الوالد توفى قبل سنه وبعد وفاته بأسبوع فتح لي موضوع مشكله قديمه وكأنه يقول لي بطريقه غير مباشرة بأن الذي كان يساندك راح علما بان الوالد حذره في آخر مره أن رجعتي السابقة ستكون الأخيرة غير هذا هو يعاني من مشكلة انه سماع لكلام أخواته وانه يستشيرهم في كل شي حتى كيف يأدبني إذا حصلت بيننا مشكله أرجوك يا دكتور بسرعة رد علي.

اشكر لك نصيحتك الغالية ولكن بالأمس حضر من الخارج وهو في حالة استفزاز وبمجرد أن راني حاول الشجار معي قائلا انه حر ويفعل ما يريد ثم قال إن كان لا يعجبك خذي متاعك واذهبي لبيت اهلك أحسست انه لا يريدني وقالها بصراحة تناقشت معه بهدوء لكنه رفع صوته عليّ قلت له إذا كنت لا تريدني ننفصل بهدوء قال أنا لا أريدك ولا أطيقك كل هذا يا دكتور لأني اتصلت عليه علما بان البيت خالي من الأكل له أسبوع أولادي لا يجدوا أكل كل يوم اتصل على أهلي لكي يرسلوا شيء وهو مقتدر راتبه حوالي 13 ألف شهريا بعد المناقشة طلبت الانفصال بهدوء لان بيننا أولاد ونريد أن نكون على ود حتى بعد الانفصال قالي أنا لا أريد الأولاد خذيهم واذهبي عند اهلك وأنا أطلقك بعد سنه على ما أرتب أوضاعي وأتزوج المهم تطلعي خارج البيت قلت له أنا اجلس في البيت لغاية ما تطلقني واهتم بالأولاد قال بذلك لن أطلقك، إخواني يقولوا لي اخرجي واتركي الأولاد والوالدة تقول اخرجي وهاتي الأولاد وعمي يقول لا تخرجي وتركبي نفسك الخطأ هذا اللي هو يريده انك تخرجي ويقول لأهله انك أنت لا تريدي أن تعيشي معه وانك لا تريدي الأولاد ... أما بالنسبة للعلاج الذي ذكرته فهو وأهله غير مقتنعين انه مريض أو حتى أن ولدهم يخطئ دائما أنا المخطأة ونسو أن الحياة الزوجية بالمودة والرحمة حتى عندما طردني في الشارع في بلد غريب بعد منتصف الليل وأخذني أخي قالوا لماذا ذهبتي عند أهلك ولم تنتظري حتى يفتحلك في الصباح ونسوا انه قد يعتدى علي أو يصيبني أي مكروه هذا حال أهله سلبيين تماما والآن لنا لا ادري هل اذهب عند أهلي وانفصل عنه وأضم الأولاد لي؟أم أضل في بيته إلى انتهاء السنة؟ أم ماذا يا دكتور.

جواب:

إن كان ما ذكرتيه دقيقا، أبقي في بيت أهلك حتى يخضع لبرنـــامج علاجـــي يرجعه لرشده فإن لم يتحسن وضعه فأعيدي التفكير في حياتك الزوجيـــة وقيميهـــا بشكل موضوعي ومن ثم اختاري المناسب من البدائل والذي يحفظ لـــك ولأبنائـــك العيش الكريم. الله يوفقك.

* * * *

سؤال:

كيف يتم التعامل مع الزوج المزاجي؟ حيث يغـــضب زوجـــي مـــن أبـــسط الأسباب، وإذا رضي الله عنه كان جيداً ويمدحني. أسعفوني بالحل مشكورين.

جواب:

الجميل في سؤالك أنك قررت مزايا الزوج، وهذا ما يجب أن تستغليه وتجيبين على السؤال التالي: ما المناخ النفسي الذي يفجر فيه إبداعاته المتجـــسدة بالعطـــاء والمدح؟ إذا استطعت الإجابة عن هذا السؤال، فقد تتمكنين من معرفة أنجح الـــسبل (الوقائية) اللازم اتخاذها لتجنب سماعك لما يجرح مشاعرك كل يوم.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

مشكلتي هي أن والدتي مدمنة انترنت، تجلس لساعات طويلة، تهمل أولادهـــا، وبيتها، أخي بسن المراهقة، وأنا خائفة عليه من الانحراف أو كثرة المشاكل، أنـــا تعبت من نصحها، وعند ما أناقشها بالموضوع تعاند أكثر، المشكلة أن والـــدي لا يعلم بشيء، أحياناً أجد في محفظة أمي رسائل غرامية، والكثير من الأمور السيئة. ماذا أفعل؟ أفيدوني جزاكم الله خيراً.

جواب:

غيرتك على والدتك واضحة وتشكرين عليها. إدمان الانترنت كغيره، تهـــرب من خلاله من عدم التوافق مع الذات أو الآخر. أنصحك أن تجدي السبيل لإقناعهـــا بطرق باب العلاج النفسي مع متخصص.

سؤال:

مشكلتي هي لصديقه انفصلت من زوجها لسوء في دينه واخلاقه منذ فتره ولها ابنتان الكبرى 11عاماوالصغرى 6 سنوات وهو يرفض نهايئا رؤيتها لبناتها ونادرا ما تحادثهن بل مما زاد الامر سوءاً هو انه اصبح يشن حمله لتكريه بناتها بها وقد نجح فيها لانه عندما تحادثهن ابنتاها اصبحن يقذفانها بأبشع الاتهامات ولا يـردن محادثتها واصبحن يرددن مايقوله والدهن هداه الله عنها و اصبحت ابنتها الكبـرى تكذب بشكل كبير واصبحت عدوانية بشكل كبير واصبحت لا تحترم أحد حتى فـي تعاملها مع والدها دائما ترفع صوتها عليه وتنهره وعندما تحاول والدتها نـصحها ترد عليها أنت لا تصلحي أن تكون أما لانك تركتينا وتقفل الخط في وجهها علمـا بأنهم ذهبوا منذ ما يقارب الستة اشهر فقط لزيارة والدهم وقضاء العيد معه ولكنـه للأسف لم يعيدهم و الآن أصبحت تقارنها بخطيبة والدها وأنها الأفضل مـن أمهـا لأنها سوف تضحي من أجلهن والسؤال ما هو الحل برائيكم وكيف لها ان تحتويهم وهن بعيدات عنها علما بانه قبل أيام حاولت في والدهن بأن يحظـر لـا البنـات لرؤيتهن ولكنه رفض وقال إذا أردت أن ترينهن أنت من يحضر لهن وحتى ابنتها الكبرى قالت لها إذا كنت تحبيننا فعلا فتعالي لزيارتنا وعندما ذهبـت الام الـيهن وجدت الابنة الصغرى تقظم أظافرها باستمرار أما الكبـرى فكانـت فـاترة فـي استقبالها علما بأنها تتواصل معهم عن طريق إرسال الهدايا لهم.

جواب:

الحل أن تتواصل الأم مع أطفالها بشكل مستمر وبأي طريقة... سيأتي اليـوم الذي يقدرن دورها ويشعرن بمكانتها

سؤال:

أنا امرأة متزوجة، يغيب زوجي عني لفترات طويلة، بسبب ظـروف عملـه (صباحاً ومساءً)، وأشعر دائماً بالملل، أحاول أن أتخلص من الملل بالزيـارات، أو التسوق، أو أي هواية، حاولت أن أكلمه بهذا الموضوع لكي يتفرغ لـي ولابنتـه قليلاً، لكن لا جدوى.مؤخراً استطعت أن أجد شيء يلهينـي عـن غيابـه وهـو الانترنت، أقضي معظم وقتي على الانترنت، وتعرفت على شخص مـن خلالـه،

أصبحت أهتم به، دون أن يعرف أني متزوجة، أشعر بالذنب لعمل ذلك، لكن زوجي يغيب عني كثيراً، وهو من دفعني لذلك، ماذا أفعل؟ وكيف أتخلص من هذه المشكلة؟

جواب:

يجب أن تشكري الله سبحانه وتعالى منحك هذا الشعور وهو شعورك بالذنب، تجاه نفسك وبيتك وزوجك. لا تلقِ باللوم على زوجك فهذه ظروفه، بإمكانك استغلال وقتك بالنافع من الأمور بدلاً من الهدر العاطفي مع وهم من وراء شاشة جهازك. هناك بيوت كثيرة هدمت بسبب مثل هذه الممارسات. احرصي على بيتك، وابحثي عن أنشطة اكثر إيجابية تؤلف حياة سعيدة.

* * * *

سؤال:

مشكلتي أن أمي تطلب مني التدخل في شؤون غيري، وإذا رفضت لأنه خاطئ تتسلق بقوة عاطفتها، وعندما أحاول تبصيرها بأنها تتبع عاطفتها ولا تتبع عقلها ودينها تبدأ بكيل التهم، واللوم، والتحقير، والحكم علي بالعقوق. أرشدوني. وشكراً.

جواب:

لم يتضح من رسالتك طلبات الوالدة بالتحديد، ولكن لدينا قاعدة شرعية تقول: "لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق". فمن واجبك اتجاه أمك برها وطاعتها دون أن يتعارض ذلك مع ما أمرك به الله سبحانه.

* * * *

سؤال:

مشكلتي هي أنني أحب والدي جداً، أكثر من نفسي، أنا أفتخر به كثيراً، وهو يحبني كثيراً ويميزني عن إخوتي، فأنا البنت الوحيدة لديه، والمشكلة هي أنني

أخجل من مواجهة أبي في أي موضوع يطرحه، أو مجرد السلام عليه، أو مجـــرد الحديث معه، وإذا أردت الحديث معه أكتب له ورقة وأضعها على مكتبـــه، وهـــو يراعي خجلي كثيراً فيكتب الرد ويضعه في نفس المكان، مع شدة حبي لوالـــدي إلا أن بيني وبينه حاجز كبير. أخاف من أطرق باب العلاج النفسي فيتهمني الجميـــع بالمرض. أفيدوني وجزاكم الله عني كل خير.

جواب:

أولاً حين ننصح بطرق باب العلاج النفسي لا يعني ذلك أن الشخص مـــريض إطلاقاً، لكن في العيادة تتاح لنا فرصة لمعرفة ذاتنا بشكل واضح. ويجب أن تدركي بأنه ليس بمقدورنا كبشر تقديم حلول سحرية بحيث نعطيك علاجاً لعلاقة تـــشكلت عبر السنين بكل تفاصيلها. علاقتك الحميمة بوالدك لها ما يفسرها وليست مرضية. أنتما فقط بحاجة إلى مصارحة أكثر، وكسر الحواجز النفسية غير المبـــررة، فهـــو والدك، وأنت أغلى ما في الوجود بالنسبة له وهو القدوة بالنسبة إليك.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

أنا مترددة أريد الحج هذا العام وزوجي يقول لابد من الاستعداد لإنجاب طفل وبقي على الحج شهر وأقنعته كثيرا في الموضوع دون فائدة، هل أستطيع استخدام حبوب منع الحمل دون علمه. عندي طفلة 3 سنوات.

جواب:

يجب أن تستفتي أهل العلم الشرعي...لكن أخلاقيا يجب ألا تخبي على زوجك والله أعلم.

* * * *

سؤال:

أنا متزوجه منذ 11 سنه وعندي ثلاث أطفال أكبرهم عمره عـــشر ســـنوات والثاني عمره سبع سنوات والثالث عمره خمسة شهور. من أول ما تزوجت وأنـــا

أقول في نفسي أن الله مع الصابرين وأن الله معي... لكن أنا إنسانة تعبت أعصابي لم أعد أتحمل زوجاً يشرب الخمر صحيح في البيت لكن أولادي كبروا ويحشش ويلعب قمار ويسافر لكي يلعب والذي يجمعه في سنه يضيعه في يوم. مللت من وعوده... أنا متعبة... لا أحس بالاستقرار معه خائفة يأتي يوم ويتركني أنا والأولاد هو ما يحب يتحمل مسؤولية الأولاد.. أصبحت في الفترة الأخيرة أهمله لأني أحسست لا ترجى منه فائدة، كما حدثت مشكله قال انتي مهملتني... وأنا دائما أحاول أن أسعده كنت لا اتركه ينام وهو غضبان لكن الآن أصبحت لا اهتم لأني أصبحت أقول لكي أراضيه أصبح يحس إني متعلقة فيه.

طلبت منه مره الطلاق لكنه رفض.. علما انه مره قال انه يريد أن يطلقني لكي يسافر لكي يلعب قمار !! من بعدها أحسست انه من السهل ان يتنازل عني وانه حبه لنفسه ولملذاته طغت على حبه لي. حاولت معه ان يراجع دكتور نفساني لكي يعالجه من حبه استعمال الحشيش و للقمار لأنه يقول رغم عني وفي كل مره يعود يقول هذه آخر مره..

هل أنا محتاجة لدكتور نفساني وكيف اعرف إني محتاجة له؟؟

جواب:

هو الذي بحاجة إلى "نفساني" وبشكل عاجل. أما أنت فلا أرى أنك في حاجة إلا إلى المزيد من الصبر واللجوء إلى الله على هذه البلوى! إذا أحب الله عبدا ابتلاه أختي الكريمة...اصبري وأحتسبي...وحاولي أن تفكري بطريقة إلى إقناعه لطرق باب العلاج النفسي...فعلاجه ميسور إن شاء الله إن كان لديه أراده صادقة والتي تمثل شرط العلاج...(إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم) صدق الله العظيم لك تحياتي.

* * * *

سؤال:

مشكلتي بدأت منذ دخول الخادمة إلى بيتنا، فقد سلبت قلب الوالد، أصبحت هي صاحبة الأمر والنهي، دمرت كل شيء، منذ دخولها البيت لم اشعر بالراحة اتجاهها، في البداية كانت مطيعة وتسمع الكلام، ومع مرور الوقت وعندما تمكنت

من أهلي ومشكلة أهلي طيبتهم الزائدة، فقد كان تستغل غيابنا في الجامعة لتفعل ما يحلو لها في البيت.

وتغير الأهل كثيراً، وفي يوم من الأيام وجدنا بان الخادمة معها شخص في غرفتها، وصدم الأهل بما رأوه، وقرر الوالد بان يسفرها، ومرت أيام وعادت ذكرياتها وجلساتها تراود الأهل، وقام والدي بإرجاعها للبيت، وكأنها لم تخطئ، وسافرت بعد ذلك واصبح الأهل يراسلونها ويتصلون بها بعدما سافرت، كما أن أبي يقارب بينها وبين الوالدة ويهتم بها، أريد منكم حلاً عاجلاً وسريعاً وشكراً لكم.

جواب:

الأمر بحاجة إلى:

- الأمور الشرعية والرقية، وعلم النفس (الإرشاد الأسري)، والقانون.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

أخواني أنقل لكم معاناة أخت لعلي أجد عندكم حلاً لمشكلتها..

هي تعيش مع زوجها من ست سنوات أنجبوا خلالها عددا من الأبناء... زوجها لا يعرف معنى الحب دائم على لسانه كلمات السب والشتم واللعن. حياتها بائسة ولا يربطها بزوجها إلا الأولاد... تكره زوجها كرها كبيرا لدرجة أنها تتمنى أن تقتله لتتخلص من الواقع الذي عيشها فيه... حاولت أن تشتكي لامها ما يفعله زوجها بها وكيف هي حياتها معه فرفعت أمها صوتها عليها وان لا تكرر ذلك منها أبدا !! وأن لا تفتح مثل هذه المواضيع نهائيا !! حياتها في بيت أمها لا تختلف كثيرا عن بيت زوجها فالاضطهاد هنا وهناك... كانت تصلي ثم انقطعت عن الصلاة.. وصل بها الأمر أن تكون صداقات عبر الهاتف وصلت لـ 15 علاقة في وقت واحد !!؟ هي لا تعرف ماذا تفعل مع زوجها حتى يشعر أنها إنسانة ويعاملها بمبدأ الإنسانية..عذرا فالكلمات خانتني ولم تنقل الصورة كاملة عن حياتها.أرجو أن أجد ولو بصيصا من حل عندكم جعل الله ذلك في ميزان حسناتكم وأثابكم على فعليكم أن شاء الله.

جواب:

هل حل الخلافات الزوجية بالدخول في عالم الاتصالات الهاتفية؟؟؟ سبحان الله كيف يعالج الخطأ بخطأ؟ إما أن يعالج هذا الزوج نفسه بالتعاون مع زوجته...وتستمر الحياة بكرامة وإلا تنفصل عنه...فالأمر واضح بالقرآن...(إمساك بمعروف أو تسريح بإحسان). الله يوفقهما لما فيه الخير...ولما فيه خير الأبناء كذلك.

* * * *

سؤال:

أعاني من عدم الثقة في نفسي ولا احب أن أتكلم عند الناس وجهي يتغير لونه وارتبك حتى لو كانوا أطفال أو اصغر مني سنا وأحاول أتهرب من المناسبات ولا احب أن أذهب لها حتى لو كانت عزيمة قهوة أحس الناس احسن مني ولما أفكر للذهاب لأبدل الملابس وانزل حتى اذهب ولا أكون واثقة من شكلي ولبسي المهم اشعر بالنقص كتبت لي إحدى الأخوات دواء وأنا متخوفة من تناوله وهو ((سيروكسيات)) فهل تنصحني بأخذه وهل له أضرار جانبيه كالإدمان مثلا أو السمنة أو غير ذلك بالأمانة تسال عنها أمام الله جاوبني بصراحة لا تقول اذهبي إلي العيادة لأنه مستحيل.

جواب:

عملي هنا "استشاري للعلاج النفسي الغير دوائي"...لست بطبيب ولا أملك حق الحديث عن أي دواء فهذه أمانة أخلاقية ومهنية لن أخونها بإذن الله. أرجوك سؤال أحد الزملاء من الأطباء النفسيين عن الدواء.

إن أحببت معرفة وجهة نظري بحالتك من زاوية نفسية صرفة وليست من زاوية الطب النفسي فأقول أن عدم الثقة بالنفس هي عرض لتراكمات خاطئة من التنشئة الاجتماعية المغلوطة لن تُحل إلا بمعرفة مصادرها وإعادة إدراكاتك لنفسك والتعامل مع أفكارك غير العقلانية تجاه ذاتك وتجاه الآخر. الوضع المثالي لعمل ذلك هو العيادة النفسية ولكن لكون ذلك صعبا في حالتك بسبب ظروفك فبإمكانك

الحديث مع صديقة تثقين بها ومحاولة إستبصارك بنفسك بالقراءة والتثقيف الذاتي...وفوق ذلك كله اللجوء للخالق سبحانه.

* * * *

سؤال:

أريد اخذ رأيك في قصة صديقه لي وهي طويلة بس أريدك يا دكتور تشوف الظروف من اجل أن تقرر هل هي مريضة أما ماذا بها أريد اخذ رأيكم في حكاية بنت صغيرة تعرضت لحادث صار:

بنت صغيره اسمها مي كان عمرها (5) سنوات ومي بنت جميلة مؤدبه أخلاقها عالية، رغم إنها صغيره إلا أنها بشوشة وكلها براءه و كان أبوها يدلعها لأنها ابنته الكبرى ولأنها تحمل اسم جدتها لأبيها وأمها أيضا كانت تحبها لكن ليس بقدر حب والدها لها.

ذات يوم كانت أم مي تتجهز للخروج وأثناء ذلك قالت لها مي: أمي أريد أن العب مع باقي البنات في الخارج فوافقت الأم بشرط أن يذهبوا لبيت جارتهم ويلعبوا هناك لأنها كانت تخاف عليها من اللعب بالشارع وبالفعل ذهب الأطفال عند الجارة وكل طفله ترافقها أمها إلا أم مي بحكم خروجها لمكان آخر.

وبيت هذه الجارة مشهود لهم بالصلاح والتقوى، فالأطفال كانوا يلعبون في غرفه من غرفه البيت والنساء في غرفه أخرى يتكلمون ويحتسون القهوة، وبينما الأطفال يلعبون جاء حما هذه الجارة وكان ذئباً من الذئاب البشرية وكان يلاحق مي بنظراته لأنها حلوه فنادى مي وقال لها تعالي حبيبتي وهي المسكينة بكل براءة الأطفال ذهبت فأخافها بولاعة وهددها إذا تكلمت لأحد ما بما يحدث فسيحرقها وبذلك تمتع بجسدها الصغير وهي خائفة المسكينة.

في هذه اللحظة دخلت امرأة عليها لكي تقدم له قهوة ورغم مكوثها ما بين 10-15 دقيقه ولكنها لم تحس بشيء !!

وبعدما خرجت المرأة اكمل فعلته الشنيعة وقتل فيها اجمل أحاسيس هذه الطفلة وهما البراءة والأمان، بعدما تركها هربت مي من بيت الجيـران ووجـدت فـي الشارع صديق الطفولة وهو صبي بعمر الـ 6-7 سنوات و حكت لـه الحكايـة فأخذها من يدها وهرب بها إلى مكان بعيد لكي يحرسها من هذا الرجل حتى تعود والدتها ويبدوا انه فهم ما حصل لها فخاف أن يراها الرجل مره أخرى ويكرر فعلته وبعد عودة والدتها أعادها للبيت.

وعند عودتها وبختها والدتها وصرخت عليها من خوفها عليها وسألتها عـن سبب خروجها من بيت الجيران والبنت لم تستطع إخبـار الأم بـشيء لوجـودهم بالشارع حينها ولوجود نساء أخريات مع والدتها.

وعند عودتهم للمنزل أخبرت والدها ووالدتها بما حـدث ولكـنهم اصـبحوا حائرين إذا كان الكلام صحيحاً أم انه مجرد خيالات أطفال وإذا كان صحيحاً كيف سيثبتوا ذلك وهم ليس لديهم أي دليل فأثروا السكوت على الكلام أما بالنسبة لمـي فأصبحت تهرب بمجرد رؤيتها لذلك الرجل فكانت هذه أول حادثة اغتصاب لها.

بعد ذلك تعرضت لحالات اغتصاب كثيرة من ابن خال والدها وصديق والدها واثنان من جيرانهم أحدهم رجل بالغ والأخر طفل في السادسة من عمره وغيـرهم الكثير وكانت النتيجة أن مي اصبح لديها عقده من الرجال فأصبحت لا تخبر والدها ووالدتها لأنهم لا يحركون ساكنا وخصوصا والدها وكأن به شئ من السحر والداها كانا يتشاجران أمام أبنائهم مي وعمرها7-8 سنوات وأخواتها الاثنين وطفل رضيع حتى انهم وصلوا إلى الضرب والتحقير أمام أولادهم.

بعد تلك الأحداث بثلاث سنوات سافرت العائلة إلى بلـدهم الأصـلي لرؤيـة أقاربهم هناك وليتهم لم يذهبوا.. كانت رحله من المشاكل لمدة اسبوعين.

وعند عودتهم من بلد الغربة انتقل إلى مبناهم جيران جدد و كان لديهم صـبي اصغر من مي عمره تقريبيا 7 سنوات كان الولد يعرف بعض السلوكيات الخاطئة (والله إني اخجل منه) فكان يحاول مع مي إلى أن أتته الفرصة ونجح بممارسة تلك السلوكيات معها لمدة ستة أشهر وهي فترة إقامتهم بنفس المبنى ولم تكـن تخبـر والدها ووالدتها بذلك لانشغالهم بمشاكلهم عنها، الأم مشغولة بمشاكل (البيت والأب) والأب بمشاكل (الأم والعمل) ونسوا أن لديهم أولاد سيحاسبون عليهم يوم القيامـة

وكانت النتيجة أن أصبحت مي تمارس العادة السرية وهي طفله عمرها 10 سنوات بعد مرور سنه ومي علي هذه الحالة من العادة السرية ومن شجار أمها وأبوها وكل واحد منهما يرمي الغلط علي الثاني ومي طبعا هي الحكم لأنها البكر علي حسب قول أمها.

آتي أباها بصحن الملعون وهو الدش ومي واخوتها فرحين به يظنون انهم لن يشاهدوا إلا أفلام الكرتون به ولكن هيهات فلقد قضى بالكامل عليهم هذا الصحن.

ففي البداية كانوا يشاهدون أفلام الكرتون ومسلسلات ومي صارت عبده لهذا التلفاز لأنه كانت تهرب من مشاجرة والديها وتملأ هذا الفراغ الذي في قلبه.

المهم أمها كان بها سحر أو عمل من أين الله اعلم وسحرها كان أن تكره أبو مي ويأتوها رجال أصدقاء أو أقارب أبو مي لكي يتحرشوا بها ولكن هي لم تعطهم فرصه فكانت تخبرهم أنها متزوجه وتخاف الله وكانت تخبر أبو مي ولكن أبو مي لا يتحرك ليفعل شي مع هؤلاء الرجال (بعدين باقولكم السبب سكوته).

وكان شخص يأتي إلى بيتهم يوميا من الساعة 7 إلى الساعة 10 وكان صديق أبو مي ولا نعرف هل بسبب سحر أم بسبب حال أبو مي ومعاملته مع أم مي.

صارت بينهم قصه حب بالتدريج إلى أن اشتعلت وهي في المتوسط.

المهم كانت مي في صف سادس أمها وأبوها و هذا الرجل كانوا يجلسون في المجلس ويشاهدون الدش وكانوا يشاهدون مسلسلات مكسيكية وطبعا انتم تعرفون كيف هذه المسلسلات وكانت مي تجلس معهم وتشاهد على انه شي عادي ولكن بمجرد أن تأتي لقطه حميمة كانت مي تدير وجهها خجلا من هذه المناظر ولا ترى أبوها وأمها والرجل الآخر ولكن بدأت تتعود علي هذي اللقطات شئ شئ حتى اصبح لها شئ عادي إنها تتفرج على هذه الأشياء مثلهم يعني عادي اصبح الموضوع.

عندما أصبحت مي تشاهد هذه المسلسلات وأصبح الأمر عادياً لها أصبحت الغريزة التي بها تتأجج وتحرقها فكانت تمارس العادة السرية ربما في اليوم أكثر من 5 مرات وكانت لا تعرف أين تصرف هذه الحرقة ولكن وجدت المكان ويا ليتها لم تجده هل تعرفون أين؟

في اثنين من اخوتها الصغار واحد كان عمره حدود 4سنه والأخـر صـغير رضيع إلى أنها كانت تعمل في الكبير اكثر وهو نائم ولا يعرف مـا يحـصل لـه المسكين وأصبحت تطفئ ما بداخلها هكذا مع أخيها ومرت سنه ومي علـي هـذه الحالة.

وأم مي كانت فرحه بعلاقتها الجديدة (نسيت أن أقولكم شي أنه أم مي عنـدما كانت في موطنها رأتها هناك إمرأة وقالت لها راح تحبي واحد هناك فـي الغربـة وبالفعل هذا إلي حصل) وشي آخر اذكره (أبو مي عارف بعلاقة زوجته مع صديقه لان أم مي كانت تحكي لزوجها بكل شي يحصل بينهم هي والرجل بعض الأحيان لتغيظه أو تخبره فقط لا غير حتى لا يقول لها انك خنتيني).

كانت أم مي تتكلم مع هذا الرجل 4 مرات في اليوم وفي المرتين التي هي بعد صلاة العصر وصلاة المغرب كانوا أولادها يشاهدوها وهي تتكلم مع هذا الرجـل ويستغربون اشد الاستغراب لماذا أمي لا تضحك هكذا مع أبي كما تضحك مع هذا الرجل لماذا دائما تقابل أبي بتكشيره وغضب وتحقير؟

لماذا لماذا لا تتصل في أبي في عمله وتتكلم وتضحك وتتكلم بالساعات كمـا تفعل مع هذا الرجل؟

لماذا تغني كانت بالساعات وعندما نسألها لماذا كانت تقول قال لي هذا الرجل كذا وكذا لماذا لا تقول أبي؟

لدرجه أن الأبناء احضروا مسجله وسجلوا لها صوتها وهي تتكلم مـع هـذا الرجل وسألوا والدهم لماذا تتكلم معه هكذا وأنت لا؟ أصبحت مي في حاله يرثـي لها مما تراه من أمها وأبوها وهذا الرجل المهم وكانت مي صديقة والدتها جدا لأنها كانت تسمع والدتها وتطيعها في كل شي لان أمها كانت من النوع انه لو قالت شي يجب تحقيقه وإلا سوف ينقلب البيت فوق تحت من المشاكل لذلك أصبحت تسايرها يوم المشاجرة بين الأم والأب كانت مي تحاول التفرقة بينهم وعندما يـذهب كـل واحد إلى غرفه بعد الشجار العالمي تنادي أم مي ابنتها وتقول لها اذهبـي قـولي لأبيكي أنت كذا وكذا وتحقره مي تذهب عند أبوها وتقول له أمي قالت لـك اهـدأ وريح أعصابك الآن تغير كلام أمها لكي لا تكبر اكثر من ذلك المسألة وهو يشتكي لها من سؤ معامله أم مي له .... ومي لا تقدر أن تقول شي لأبوها عنـدما يقـول

كلاما عن أمها لأنه عصبي وأم مي نفس الحكاية تحقر فيه وهي لا تقدر أن تتكلم أبدا غير إنها تسايرهم وتقول لهم صحيح كلامك، إلى أن اكتشفت أمها عندما كانت مي مع والدها عندما كان يحقر فيها وأصبحت من يومها إلى الآن وهي تمسكها بهذا الكلام هي حاولت مليون مره أن تفهمها انه ليس قصدها فقط من اجل أن تساير أبيها لأن أباها عصبي لكن لا حياة لمن تنادي.

وطبعا في مواعيد رسميه للمشاجرات بين الوالدين وهي من المؤكد انهم سوف يتخاصموا بها وهي العيدين، رمضان،الإجازة المدرسية الكبرى، وإجازة نص الفصل.

المهم مي كانت في المدرسة تسمع كلمه كثيرة التردد في مواد الدين وكانت تلح لمعرفة معني هذه الكلمة وهي زني أو الفاحشة سالت مدرستها قالت لها لا عرف اسألي أمك.

وبالفعل أول ما وصلت البيت سالت أمها قالت لها لا عرفها من اين أتيت بهذه الكلمة اسألي والدك مي استغربت ما هذه فيها الكلمه لكي يقولوا لها سالت أبوها أبوها قال لها من أين أتيت بهذه الكلمة... قالت له من المدرسة وأيضاً قالها لا أعرف.

مي تكاد تجن من اجل أن تعرف ما معني هذه الكلمة وعلى فكره مي مازالت مستمر تعمل مع أخوها الصغير وهو نائم المهم مي هكذا أصبحت حياتها بين العادة السرية واغتصاب أخيها في الليل بين مشاكل والديها وتراقب أمها وهي تكلم الرجل وتتحسر وأصبحت بعيده عن الله لا تهتم بصلاتها أو بدراستها أصبحت في عالم آخر صلاتها كانت تهملها ووالديها فقط يكلماها لكي ترجع وتصلي ولا يضربونها.

أليس الرسول أمر بان نضرب أولادنا في الصلاة إذا لم يصلوا.

أصبحت مي تكره الرجال كرها غير طبيعي فقد كانوا يقولوا لها إنها معقده لان ليس لها أصدقاء من الفتيان أو أنها تأتي لكي تسلم علي أقاربها.

مرت 3 سنوات مي تفرغ كل اهتمامها من مشاكل وكل شي في حياتها في دراستها المتوسطة حتى أكملتها ودخلت الثانوي وفي الأول ثانوي عرفت معنى الزني ولا تصدقوا مدى الصدمة التي كانت فيها ومن يومها لم تقرب أخوها أبدا

وحرمت ورجعت لربنا واستغفرته ولكن مع المشاكل بدأت من جديد تنسى ربها مرت سنتين ونصف مي تهتم بدروسها عندما ذهبت إلي الصف 3 ثانوي كانت مشاكلها مع أمها كبيره جدا لدرجه أن أمها كانت تقول لها اطلعي من المدرسة وكانت مشاكلها تدور في محورين هما.

1- البيت وترتيبه لأنها هي البكر ومع دراسة مي كانت صعبه جدا لأنها في ثالث ثانوية.

2- طبعا أنا قلت لكم أن مي كانت الحكم في شجار أمها وابيها فكانت أمها تريدها أن تكون معها المهم مي الفراغ والهموم إلي في قلبها كانت تفرغه في الدراسة وصديقاتها الصالحات بعد تخرجها بدأت المشاكل الحقيقية.

مي تخرجت من الثانوية بنسبه من 75 إلى 80 بعدما كانت في الفصل الأول في 86 رغم أن والدها وفر لها كل شئ من الناحية المادية من ناحية الملخصات والاشرطه وهو يساعدها ولكن ماذا تفعل فلم يقدر أن يوفر لها أهم شئ وهو الراحة النفسية (وعلي فكره يوم أول ليله في الامتحان الفصل الأول أمها وأبيها كانوا يتشاجروا وطلق أبوها أم مي الطلقة الأولى وهو في لحظه غضب وكانت هذه الكلمة تدور في بالها حتى في قاعة الامتحان) خرجت وتفرقت صديقاتها الصالحات بسبب الدراسة إلا واحدة كانت معها وكانت جدا بريئة هذه الصديقة غير إنها صالحه وتقيه مع ربها..... المهم مي الآن أصبحت لا تعرف أين تفرغ ما بداخلها من هموم البيت فلقد ذهبت الدراسة والصديقات والمدرسة والمعلمات وبدأت مي ولا شعوريا تملأ هذا الفراغ بان تكلم الأولاد اكبر من 25 سنه وأصبحت تضيع وقتها معهم.

في هذه الفترة كبرت المشاكل بين الأم والأب فاصبحوا لا يتكلمون لشهر و اكثر يتشاجروا وبصوت عالي وضرب بينهم متبادل... ومي تفرق بينهم وأمها تحملها المشاكل التي تحصل وتقول لها:

الست البكر في البيت لم لا تصالحين بين والديك لماذا تقفي تتفرجي بنا أم تريدي طلاقنا إذا فطلقيني منه هيا اغربي عن وجهي فأنت ابنته المدللة.

وهي بريئة من هذا الكلام بل بالعكس كانت دائما تهدي أبوها وتجعله كي يذهب ويصالح أمها من اجلها ومن اجل اخوتها يذهب ويصالحها رغم إنها تكون بعض أحيانا هي المخطئة.

طبعا رجعت مي إلى فعل الفاحشة مره أخرى ولكن مع الأولاد هـذه المـرة وقال لها الرجل الأول مي أنت فعلت قبل ذلك وهي نكرت ولكن يبـدوا انـه قـد كشفها.

جلست معه 2 سنه وهي هكذا إلى أن انتسبت إلى جامعه وأصبحت الدراسـة تملا فراغها شيئا فشيئا وتقل علاقتها مع الأولاد حتى اصبحت قليلة وعلي فكـره مي كلما تكلمت مع أحد اليوم التاني كانت تكرهه ولا تطيقه ورغـم ذلـك تعمـل وتمارس معهم وتحس إنها مجبره أثناء ممارستها..... كانت تبكـي مـن داخلهـا وبحرقه بعدما تصل إلى البيت وتتمنى لكي تتركها هي تقول انا والله رافضه الفكرة وكارهتها لكن تحس أن رجليها تجرها بعافية لماذا لا تعرف.

طبعا في أشياء لم أقولها لكم أيضاً

1- مي يشك أن بها سحر لان أمها عندما تتذكر ما كان يحصل لهـا كانـت تقول يمكن البنت مسحورة وعلي فكره أبوها كان يعـرف إنهـا تتـصل بأولاد ولا يحرك ساكن؟

2- أبو مي في يوم حنته علي أم مي كانت زوجة أبيه عملت له الحنه وبعدها شربته حليب وبطنه كان يؤلمه وثاني يوم العرس أبو مي كان يحس أن أم مي كأنها أخته ولم يلمسها إلا بعد أسبوعين وتبين علي حسب كلامهم انه سحر لأنه كانت تريد ابنها إلى أم مي ولكن النصيب.

3- وسحر ثاني عملوه في الرجال إلى تعرض لها لي أم مي وأيضاً النـساء كانوا يتخاصموا معه و هذا ربما يمكن أن يكون سحر أيضاً عن الرجـل الذي تكلمت لكم فيه. وأم مي قبل الزواج كانت جدا محبوبة قبل الـزواج وكانت جدا بريئة لكن بعد الزواج انقلبت.

4- مي عندما كانت في متوسطة كان يخيل لها انه تسمع صوت أمها دائمـا وترى فار بجانب الحمام أكرمكم الله غير الأحلام المخيفة.

5- مي إحدى المرات سألت أبوها أنت لماذا لا تتحرك عندما يتهجم علينا أحد انا وأمي قال لها والله لا أعرف أنا يا مي اصلي بالليل وابكي لكي ربـي يحركني ويحسسني لكن لا أعرف، في شك انوا أبو مي مـسحور إلـى الآن.

سوف تسألوا لم يذهبوا إلى شيخ ولكنهم ذهبوا هناك شي يقفلها في وجههم عندما يكون في نص العلاج دائما.

وفي فتره رمضان مي تابت لربها توبه نصوحة وأصبحت تسمع الرقية لكي تتأكد ما بها وبالفعل أول يوم تعبت بالذات في النوم كادت يومها تتخنق وبعد 19 يوم في رمضان أصبحت تكره القران والصلاة تقرا وتصلي فقط لكي يكتب لها أنها صلت وقرأت وصارت عصبيه لآخر درجه.

صارت تدعي لربها أن يغفر لها ويساعدها ويجعلها تخشع في صلاتها لكن تحس إنها تنافق على ربها وتقول إلى الآن تحس أن قلبها مغلف بغلاف بحيث أن الإيمان لا يؤثر في معاصيها التي بداخل قلبها تحس كأنها حقيقة.

ومن أسبوع يوم الجمعة بعد ماصلت صلاة الفجر حاضرا وجاءت ترقد وكانت تقرا أذكار النوم فجاءه انشلت شلل حقيقي لم تستطع أن تتحرك أبدا... تحاول تنادى أختها ولكن لا تقدر تحاول في تحريك أصابعها ولا تقدر قرأت سورة الكرسي حست في شي كان يضغط في دماغها بقوه كلمه قرأت الآية.

أحست أن شي يدخل ويخرج في رجلها وشافت جنب وجهها راس كلب اسود فخافت جدا واصبحت رويداً رويداً تقرأ لغاية ما فكت ومباشرة نادت أختها وحكت لها الحكاية وقالت لها راقبيني كل فتره وبعد ذلك صارت تبكي مثل المجنونة بدون أن تشعر لكن ظهر من خوفها..... ولم يراها أحد وهي تبكي. رغم أن أبوها يقول مي قلبها حديدي لأنها لا تبكي الا لشيء مهم ليس مثل الحريم (دلع)..

المهم هذه قصتها والحمدلله تابت مي توبه نصوحة ولكن في أشياء تريد تجاوب عليها ولم تستطع أن تجاوب ابد فيها وتريد مساعده في أشياء:

1- لماذا هي عملت ذلك في الماضي عندما كان عمرها 6 سنه إلى أن وصلت المتوسطة؟

2- هل تتوقع إنها محتاجة إلى شيخ أم دكتور نفساني أم نفسها لكي تصلح ما بها اكثر؟

3- هل تتوقع إنها ممكن أن تتزوج وتأسس عائله مثل البنات أم من غير الممكن أن يثق فيها أحد بسبب ماضيها، ربنا قال إنكم أن عملتم خطأ

استتروا ولا تجاهروا حسناً ماذا تحكي للرجل أم افضل إنها تنسى هالحلم وتصير لربها وتدعي فقط؟

4- قلبها اصبح مثل الحجر من المعاصي كيف تلين رغم إنها تصلي في أوقاتها كانت لكن الآن تؤجر يعني بسيط وتصلي الليل وتدعوها لكي قلبها يلين لكن أيضاً تحس إنها ما تخلص لربها أبدا وإنها تدعوا من خارج قلبها؟
5- كيف تصلح البيت و إخوانها لأنهم بداوا يضيعوا أيضاً؟
6- مي الآن اصبح عندها عدم تركيز ونسيان فضيع ماذا تعمل في هذه المشكلة بذات مع أمها؟

أتمنى تكون هالقصه عظه وعبره للآخرين.

أخي الدكتور أنا كاتبه ها لموضوع في موقع ثاني لكن أريد رأيك هل هي محتاجة دكتور أم ماذا لان شخصيتها كانت انسانة محبوبة واثقة من نفسها تتكلم وتتناقش وتأخذ حقها بنفسها و كانوا يحبونها جداً.

لكن الآن أصبحت عديمة الثقة، لا تتكلم مع أحد، تحب الوحدة، تخاف، تكلم نفسها، لا تطيق الناس أبدا ولا تحب أن يأتيها أحد تتضايق جداً، صديقاتها بدأت تنسحب منهم رويداً رويداً.

دكتور الله يخليك انا منتظر رأيك في هذا الموضوع

جواب:

لا حول ولا قوة إلا بالله.

لاشك أنها قصة مؤثرة وللأسف تتكرر بأشكال متعددة وهناك موقع أنصح بالإطلاع عليه يتناول قضايا التحرش الجنسي وهو www.enssan.com سأحاول تناول أسئلتك بالإجابة:

1- لماذا هي عملت ذلك في الماضي عندما كان عمرها 6 سنه إلى أن وصلت المتوسطة؟.

هل هي التي عملت؟ سبحان الله...هي

أغتصبت...وقمعت...فأصبح هذا هو المسلك المتعلم بالنسبة لها إما لكسب العطف أو للتنفيس الإنفعالي.

2- هل تتوقع إنها محتاجة إلى شيخ أم دكتور نفساني أم نفسها لكي تصلح ما بها اكثر؟

هي بحاجة ماسة إلى كليهما. فكلام الله سبحانه وتعالى فيه شفاء أن شاء الله. كما أن شخصيتها بحاجة إلى إعادة بناء ...فإدراكاتها لذاتها وللآخر وللعالم الاجتماعي والعالم المادي كلها مشوشة بفعل هذا التراكم المحزن من الخبرات وهذا هو ميدان العلاج النفسي المكثف بشقيه الكلامي والدوائي الذي تحتاج إليه مي وبشكل عاجل.

3- هل تتوقع إنها ممكن أن تتزوج وتأسس عائله مثل البنات أم من غير الممكن أن يثق فيها أحد بسبب ماضيها، طيب ربنا قال إنكم أن عملتم خطأ استتروا ولا تجاهروا طيب ماذا تقول للرجل أم من الأفضل ولا افضل إنها تنسى هذا الحلم وتصير لربها وتدعي بس؟

إن لجأت إلى الله سبحانه وتعالى بقلب صادق ثم إستفادت من العلاج النفسي فستمارس حقها في الاستمتاع بالحياة الكريمة بما فيها حقها في الزواج إن شاء الله بشكل طبيعي. لا يوجد من مبرر من ذكر تاريخها لزوجها مستقبلا...فعفا الله عما سلف.

4- قلبها اصبح مثل الحجر من المعاصي كيف تلين رغم إنها تصلي في أوقاتها كانت لكن الآن تؤجر يعني بسيط وتصلي الليل وتدعوها لكي قلبها يلين لكن أيضاً تحس إنها لا تخلص لربها أبدا وإنها تدعوا من خارج قلبها؟

لا بد من تناول حالة هذه الأخت بكل لين، فليس هناك من مبرر للقسوة، فقلبها ليس حجرا لكن لديها من تأنيب الضمير ما يوحي بأن قلبها كذلك...وكل ذلك يعالج بإذن الله.

5- كيف تصلح البيت و إخوانها لأنهم بداوا يضيعوا أيضاً؟

صلاحها سينعكس بالضرورة على إصلاح بيتها ومجتمعها القريب.

6- مي الآن اصبح عندها عدم تركيز ونسيان فضيع ماذا تعمل في هذه المشكله بالذات مع أمها؟

كل هذه الأعراض متوقعه وستزول بإذن الله مع العلاج.
أدعو الله في عليائه أن يوفقها لكل رشد.

* * * *

بقي أن أقول أن لوالدك بناء نفسي آت به من طفولته ومن نشأته الاجتماعية...وهناك كم من تراكم الخبرات التي عاشها...كل هذه العوامل وغيرها تفسر - ولا تبرر بالطبع- سلوكه بشكل عام وإتجاهاته نحو المرأة بشكل خاص. قد تفكرين في نصحه إما بشكل مباشر أو عن طريق أحد الأقارب ممن تثقين بهم.

أدعو الله لنا وله بالهداية ولك بالصبر ولك تحياتي.

* * * *

سؤال:

اكتب هذه الرسالة نيابة عن أمي فأنا ابنتها الكبرى أتمنى أن تساعدوها في إيجاد حل لمشكلتها... تقول أمي في رسالتها: أنا زوجه أعاني ولا أحد يعلم بحالي إلا الله سبحانه لقد صبرت وتحملت من أجل أبنائي فزوجي لا يطاق أبدا فهو لا يستحق أن يكون زوجاً لي ولا يستطيع تحمل المسؤلية حاولت نصحه وتوجيهه ولكن لا فائدة من ذلك تمنيت أن يكون مثل باقي الرجال فكل همه أن ينفق علي أو أن يلبي طلباتي من أكل أو لبس فقط ولكن لا أجده يسأل عني أو يشاركني همومي كما انه ينام في غرفه وأنا في غرفة أخرى ويخاف من قيادة السيارة منذ أن تزوجته وهو لم يقود السيارة أبدا...في السنوات الأخيرة احضر لنا سائق ولم يفكر أبدا في قيادة السيارة يخاف من كل شئ خجول ضعيف الشخصية عصبي جداً يصعب التفاهم معه علماً أن علاقته جيدة مع الناس لكن علاقته معي سيئة جداً صعب التفاهم معه غير صادق معي نادراً ما يجلس معي دائماً يذهب لأصدقائه... أنجبت منه ثلاث بنات الكبرى 22 سنه والوسطى 13 سنه والصغرى 9 سنوات

والولد 7 سنوات معاق متخلف عقلياً ومتوحد... حالتي النفسية ازدادت سوءاً لا أستطيع حتى أن اعتني بطفلي الصغير ولا أريد أن ادخله في دار المعاقين لأنني احبه وهو متعلق بي كثيراً ومما زاد من معاناتي إنني كلما طلبت منه عمل التحاليل حتى يعالج لأنه ربما يكون عنده ضعف ولكنه يوعدني ويخلف وعده فأنا أريد أن انجب أطفال وأنا لم اقصر عالجت وحللت والحمدلله أثبتت التحاليل إنني سليمة ولكن إذا طلبت منه عمل التحاليل أما انه يوعدني مثلاً يقول لي سأقوم بالتحليل بعد أسبوع ثم إذا فتحت له الموضوع قال انسي الموضوع ولم يعد يفكر أبدا أن يحلل ولم يفكر في إنجاب الأطفال وعند حملي لا يفرح لي أبدا يقول لي لماذا تحملين... أنا تعبت معه حتى إذا طلبت منه إني أذهب لدكتورة نفسية يستهزأ بي ويقول لي بالمريضة نفسياً يا معقده... لديه فكره سيئه عن الطب النفسي مللت العيش معه صبرت وتحملت من اجل أبنائي فقط أرجوكم ساعدوني... علماً انه تغير علي منذ سنتين...

أرجوك يا دكتور أن تساعد أمي وتنصحها ماذا تفعل مع زوجها لقد عانت أمي كثيراً فهي الآن لا تكلمه منذ أسبوعين كما إنني بصفتي ابنتهم الكبرى نصحتهم ووجهتهم لكني عجزت معهم كلما كلمت أبي غضب مني وكلما كلمت أمي تبكي... وهذه ليست أول مره يتخاصمون دائماً هم هكذا أنا خائفة أن أخواتي الصغار يتأثرون نفسياً مع هذه المشاكل أتمنى يا دكتور أن تساعد أمي وأبي لأنني لا أريدهما أن يفترقا...وجزاك الله خيرا يا دكتور وجعلها الله في موازين حسنات

جواب:

لا حول ولا قوة إلا بالله...تشكرين على صبرك وتحملك... ومن الخطأ ألا تكلميه منذ أسبوعين...مهما حصل منه تأكدوا من حقيقة واحدة: هذا الرجل له ماضيه وله بناء نفسي مستقل أنتم (الأم والبنات والطفل) جزء منه ولكنكم لستم "كل" عالمه...له أوجاعه..صراعاته..طموحاته...مشاكله النفسية الاجتماعية...مشاكله المالية –ربما-...فالتمسوا له عذراً...ولا تحاولوا أن تثقلوا

عليه...وأقسى ما يمكن أن يجده من زوجته هو الهجر لمدة أسبوعين أو أقل أو أكثر.

أقترح أن تتحدثي إليه وتلاطفيه...ولا تستخدمي أسلوب المواجهة معه...فنوعيته لا يصلح معه ذلك - والله أعلم- "فقد جاهدت معه أكثر من 22 سنة" والآن هو بحاجتك أكثر من ذي قبل...لا تنسي أن تدللي الطفل داخله...ستكسبي الراشد بإذن الله ثم إن لديه أعراض اضطراب نفسي أوعزوا من تثقون به أن يقنعه لاستشارة متخصص!.

بالنسبة للطفل - شفاه الله- أرى وضعه في مركز للتربية الخاصة سواء في المملكة أو في مصر أو الأردن فهناك مراكز متخصصة لرعاية هذه الفئة العزيزة على مستوى جيد.

وفقكم الله...والسلام.

* * * *

سؤال:

المشكلة متعلقة بزوجي وأصدقائه المحترمين... حيث لا يمر يوم من غير زياراتهم الميمونيه وأصبحت زياراتهم واجبه عليهم،، زوجي الفاضل يرحب بهم ويجلس معهم بالساعات،، وضحت له أني لا أرتاح لزياراتهم الكثيرة؟؟؟؟ رد علي هل أنا مقصر معك بشي،،، المشكلة لا أرتاح لهم،،، ضيوف لهم سوابق.. وأخاف على زوجي منهم ومن مغامراتهم الفاشلة،،، وباستمرار تحدث المشاكل من أجلهم... رغم ذلك يصر زوجي على حضورهم ولو على حساب غضبي المهم هم لا يزعلون،،،أحيانا أدعي عليهم بالموت ليروحوني منهم،،،، والأفضع أنهم دائما يأخذون سيارة زوجي حتى يتباهون فيها وغيرها من تصرفاتهم التي طفح منها الكيل... أرجو من المولى العزيز القدير الرحمة والمغفرة لي ولكم.

جواب:

لاشك أن لك حق من وقت زوجك ولكن لأصدقائه حق كذلك. إن كان ما ينفقه من وقت معهم مبالغ فيه - من وجهة نظرك - وإن كان على حساب بيته وعلاقته بك فلربما فكرت بعلاقتك معه بشكل أكثر أرجو أن يكون تركيزك على توطيد "الاتصال" مع زوجك -بكافة أشكاله - بدل أن تشغلي بالك بإعارته لسيارته لأصدقائه...حينها سيكون تواجده معك غاية مبتغاه. الله يوفقك

* * * *

سؤال:

سوف أحكي قصتي لأن حياتي كلها مشكلة... أنا عمري حاليا 24 سنه عندي أخوان والوالد والوالدة الحمد لله موجودين الحكاية بالتحديد هي عندما كان عمري 18 سنه وأنا أعرف شخص في مثل عمري وأحبه وهو أيضاً يحبني يمكن أن الحب الذي بيننا لم يكن إعجاب بقدر ما كان حاجة للحب والاهتمام لأن ظروفي مع ظروف (س) جدا متشابهة وحتى الآن بعدما تغيرت الظروف ما زالت حاجتي له موجودة مثل ما هو يحتاجني المهم المشكلة إني أعيش حاليا في منطقة ثانية غير التي كنت فيها قبل... و (س) يريد أن يتقدم لأهلي لكنه خائف من أهله بالا يوافقوا... وخائف أهلي يرفضون للنفس السبب الذي هو إنهم من أصل أخر ثانيا لا يعلمون أين وكيف عرفني و أنا بمنطقة ثانية (مع العلم إني درست الكلية في مدينة (س) اشعر انه يريدني أن اسكن في نفس البلد!!! من حوالي سنة تقريبا عملنا أنا وهو حركة لكن فشلت بقوة... هو جهل أمه تتصل بأمي وتقول لها: رأيت فلانة في المطعم وأريد أن أخطبها (وقتها كنا بجده يعني مكان محايد) المهم أمي بقوة (ما أعطتها) وجه وصرفتها وقالت إني مخطوبة لابن عمي... بعدين (س) اتصل مرة ثانية بتلفون أمي وأخذ رقم الوالد وكلمه لكن أبي قال له خير أن شاء الله طبعا أنا ما لم يأتي لي بذكرها هذا أبدا وكأنه لم يكلمه أحد... وبعد أسبوع كلمه (س) و رد عليه أبي (أنه ما في نصيب) وفقط !! طيب الآن كيف ممكن يتقدم لي بدون أن

يتعرض أهلي ويقول لا؟ بصراحة أنا خطبت فترة طويلة لكن لم ارتح وتبعد كل شيء بي لهذا السبب لأني أحب والآن هناك واحدة تقترب لي لها فترة تتكلم عن واحد يخطبني لكن أنا لا (أعطيها وجه) وأخاف لو يتكلموا مع أبي أن يوافق وأعلم انه إذا سكت عني عندما تركت خطيبي لن يسكت كل مره! حسناً أبي لو سأل عنه سيوافق مئة بالمئة عليه لأنه شخص جدا خلوق (وما يضر لو هو عرفني مثلا لأني أكثر وحدة معاشرته وشايفه كل شي فيه) وهو من عائلة طيبة وكل زملاءه يشهدون إنه شخص طيب ومحترم وأيضاً ملتزم بصلاته (بذمتكم من فيه من الشباب اليوم يصلي الفجر بالمسجد؟؟؟) هو يصلي و يصوم... مثله مثل المسلمين يعني ليس به عيب! عيبه الوحيد إنه يسكن في مدينة غير مدينتي... وأنا لا يهمني أن أسكن عند أهلي بصراحة...

الآن أتمنى أحد أن يلقى لنا حل... هل نرضى بالحرام لا الله و لا خلقه يرضون فيه طيب نحن نريد الحلال ولا نريد أكثر من كلمة نكون فيها لبعض... لكن كيف لا أدري؟؟؟ هل مثلا معمل مثل ما نفكر فيه أحيانا ونعمل فلم واهرب معه ثم أكلم أهلي و أقول لهم زوجوني حبيبي لو كما تريدوا الفضيحة؟؟!! بصراحة لسنا صغار في عقولنا لهذا الحد ولا أغبياء و لا وقحين لهذا الحد أيضاً بس الضغط يولد الانفجار وأنا لا اعلم نهايتها... واريد حل!!

ملاحظة: من فضلكم لا أريد فتوى بحكم العلاقات و الكلام هذا لأني أعرف جيداً لكن أريد إرشاد و توجيه لطريقة صحيحة لحل مشكلتي بدون أن أتخلص من روحي و أبقى محطمة!!

جواب:

لا أرى بصراحة من حل سوى مصارحة الوالد والوالدة بصدق مشاعرك وبصلاحية هذه الشاب للزواج ولربما إستعنت بتوسيط من تثقين به من الأقارب كالخال أو العم أو غيرهم. الله يكتب لك ما فيه الخير إن شاء الله.

* * * *

سؤال:

عندما يفقد الإنسان شخص عزيز كيف يتعامل مع الحدث وكيف يأقلم نفسه وتوضيح المراحل التي يمر بها الإنسان سواء مريض الاكتئاب والإنسان الطبيعي. ارجوا من سيادتك التوضيح بالتفصيل وجزاك الله خيرا .

جواب:

يعد الإيمان بالقضاء والقدر المفتاح لبوابة صبر المؤمن حين تحل به مصيبة فقد العزيز وحين يضعف هذا الجانب لدى البعض يُعد "الإنكار" أولى مراحل الفقد حيث يعيش "الفاقد" فترة من عدم تصديق ما حدث ومحاولة إيجاد حيل نفسية وعقلية للتملص من "هضم" الحقيقة وإدراكها على أنها واقع...يليه الغضب وبداية ترديد "لو" كأن يقال لو فعل كذا ما حدث كذا...الخ. ثم تأتي بعد ذلك مرحلة "القبول" وتجرع ألم "حزن الفراق"...والتكيف معه على أنه "واقع".

* * * *

سؤال:

د: سلطان ... تحية طيبه ابعثها إليكم وأود مشورتكم في أمر قد اقلق مضجعي منذ فترة ليست بالقليلة منذ شهرين تم فسخ النكاح بيني وبين زوجي من قبل القضاء مقابل مبلغ معين اشترطه زوجي لإتمام إجراءات الطلاق وقد قام بكافة الإجراءات وكيلا عنه ولم يحضر هو نهائيا ولي منه ابنتان كانتا في السابق يقمن معه وطيلة مكوثهن مع والدهن كان يرفض أن أراهن ويرفض أن أتفاهم معه بشأنهن وكنت اصبر علني اصل معه لحلول في صالح ابنتي لأني اعلم مدى احتياجهن لكلينا... ولكنه بقدر ما هو قد اشبع احتياجهن العاطفي والمادي فهو حنون بشكل كبير عليهن وجميع طلباتهن مجابه ولكنه أهمل جانباً مهم من وجهة نظري وهو الجانب التربوي والنفسي ونتيجة لعدة أمور قمت بأخذ ابنتي بطريقة قد تكون خاطئة ولكني لم أجد بديلا عنها وعندما أخذت ابنتي قالت الكبرى لي وهي تبكي يا ماما لا تحرمينا من بابا كما حرمنا منك بعدها بدا والدهن يتوعد باستردادهن بالقوة وبعد عدة أيام طلب محادثتي وقال لي بكل أدب إنني لن احرمك منهن وسنتفق من اجل مصلحة البنات وهو نادم على ما مضى ولكن هو كثير الوعود ولا يفي بها وطلب

مني أن تقيم ابنتينا عنده فترة الدراسة وعندي فترة الإجازة وعندما طلبت منه العكس رفض بشده علما أن ابنتي الكبرى 11 عاما تريد الإقامة مع والدها وبشده وهي على درجه كبيره من الذكاء وطبيعتها اجتماعيه وقيادية كما أنها تصر على حضور حفل زفاف والدها الذي سيقام بعد أسبوع ومتحمسة له كما أجد عندما أتحدث معها انها لا تحمل لي مشاعر في داخلها وتقول إني احب أبي وجدتي وعماتي وأريد أن أعيش معهم انا في حيرة من أمري فلا أريد أن احرم ابنتي من والدهن وأخاف أن ذهبن لوالدهن أن أذوق الحرمان مره أخرى

جواب:

يبدو أن الأفضل لهن بقاءهن معه. لن تذوقي الحرمان إن شاء الله لاسيما وقد وعد وبوادر الشخصية "القيادية" فيهن واضحة كما تذكرين ومثل هذه الشخصية تتفهم كيف تحقق التوازن إن شاء الله. الله يعينك ويوفقك إن شاء الله.

* * * *

سؤال:

د: سلطان أخانا الفاضل جزاك الله كل خير يا دكتور وأشكرك على الرد وبارك الله فيك على جهودك الواضحة أستاذي لدي بعض التساؤلات أتمنى أن أجد لها إجابة لديكم إذا وأخذت متسعا من الوقت..

1- في السابق كنت عندما تواجهني مشكله انظر إليها من الجانب الإيجابي واتخذ القرار ولكن الآن أجد نفسي مترددة في اتخاذ القرار بل ومتخوفة !!بل وعند استيقاظي من النوم أجد نفسي منهكة وخائفة من حدوث شيء ما هل هذا الشعور طبيعي أم لا؟

2- هل ابنتي الكبرى مدركه عند اتخاذ قرارها وهل ادعها هي تختار مع من تريد البقاء.

3- ابنتي الصغرى طبيعتها حنونة وقريبة جدا مني وهي الآن في أول مرحله دراسية لها هل أخيرها أيضا وأيهما افضل لها شاكره لــك سـلفا أخينـا الكريم مهتاف.

جواب:

بداية أسأل الله لك التوفيق وأن يعوضك خيرا أنه على ذلك قدير ثــم أن مــا أستشرتينا به أجابته في وسط شكواك أولا الفسخ قد تم وانتهى الموضــوع هــذا لا جدال فيه، أما عن البنات رعاهن الله يجب أن لا يحرمن من الوالدين جميعا وهــذا بحمد الله تم بالتراضي بينكما، إلى الآن الأمور تسير بهدوء فلا تــسبقي الأحــداث وتفاعلي بالخير أن شاء الله. أسأل الله لكم الستر والعافية..

* * * *

سؤال:

السلام عليكم ورحمة الله أنا أم لخمس أطفال فات على زواجي 8سنوات أقــيم بالسعودية وأهلي ببلد عربي آخر خلال الثمان سنوات لم أزرهم لــم يــسمح لــي زوجي بزيارتهم فأنا أعاني الكثير لفراق الأهل وكل ما طلبت زيارتهم ينقلب حال زوجي ويصير لا يطيقني ويخاصمني على كل صغيرة وكبيــرة و صــار حتــى الضرب يضربني ولقد أجهضت بسبب ذلك لجئت لأخيه الأكبر لان والده متــوفى ولكن لم يفعل لي شيء وقال أنت في بلدك، المرأة تريد أن تسيطر على كل شــيء وهذا ما تريدين فعله مع أخي الكل يقف إلى جانبه لا أحد يتدخل ماذا افعــل فأنــا احب أولادي كثيرا وهو دائما يهددني بأنه سيأخذهم منى ويطلقني أصبحت لا أنــام الليل وتنتابني حالات خوف احلم كثيرا كوابيس مزعجة فهو من معدتي كلما بكيت أو تضايقت أو تشاجرت معه أصبحت عصبية المزاج ولا أطيق أحد حتــى أولادي أنا مرهقة البدن ومشتت الذهن فهو لا يهتم لأمري وكلما حاولت مناقشة مــشاكلنا يبقى صامتا لا يتكلم يسمعني ثم يضحك ويقوم ويتركني وكأني مجنونة لا ينــاقش ابحث عن أوقات نوم الأطفال لما يكون هادئ بدون نتيجة أما أن ينعتني بالغباء أو

الجنون لقد تعبت كثيرا ولا أدري مادا افعل لا يوجد أحد من أهلي هنا لمــن الجــأ ارجوا المساعدة أشعر وكأن كل شيء سيضيع وخصوصا أولادي فهم كــل شــيء بالنسبة لي هده مشكلتي بالاختصار شديد أنا انتظر الرد بفارغ الصبر

جواب:

إن كان ما تذكرين هو الواقع وليس مجرد إدراكاتك له فأقول أعانك الله وثبتك على ما أنت فيه. يبدو أن زوجك - حسبما ذكرت- متضخم الذات ولا يقيم اعتبارا للأخر...وعلاج مثل هؤلاء الأمثل هو "التهميش" فلا تتوسلين إليه بأن يحقــق لــك رغبة زيارة الأهل لأن "التوسل" لأمثاله تعزيز لنرجسيته ! فلذات كبدك "الخمــسة" غدوا رأس مالك الحقيقي الذي يستحق العيش له والتضحية مــن أجلــه..اصــبري وجاهدي من أجلهم..وسيأتي اليوم الذي يتمكنون هم من إيصالك لأهلك إن شاء الله. أعانك الله وأثابك على عظيم صبرك وإحتسابك.

* * * *

سؤال:

السلام عليكم ورحمة الله لا أدري هل أعتبر وضعي طبيعيا أم لا أنا أم لثلاث بنات الكبيرة عمرها خمس سنوات والوسطى عمرها ثــلاث ســنوات والــصغيرة عمرها سنتين ما صار بينهم فرق في السن المشكلة أني أشعر أني مذنبة في كوني أنجبتهم على بعض وبالرغم من هذا الإحساس فأنا ما عندي طولــة بــال علــيهم أغضب بسرعة، الكبيرة طيبه وهادئة أحس أنها أخذت حقها من الدلال والرعايــة لكن الوسطى مسكينة ضائعة بين الاثنتين والصغيرة لا تترك لي فرصه لأتكلم مع أحد أو أدلع أحد إذا لعبت مع واحده فيهم أتوا كلهم وأغضب وأتركهم كلهم أنا خائفة أن هذا يأثر على نفسياتهم إذا كبروا دائما اتركهم يلعبوا مع بعض ويسلوا بعــض أحاول كثير أضغط على نفسي وأشاركهم لكن عندما يبدأوا بالصراخ وأتركهم أحس بتأنيب ضمير بسبب عدم وجود فارق في السن بينهم بالرغم أن هذا الــشي رغــم عني دائما ألوم نفسي أحس أني دلوعة ولست بقدر هذه النعمة "الأمومــة" عمــري

سبعه وعشرين سنه وحياتي الزوجية جيده لكن لا أدري لماذا أنا هكـذا للعلـم لا أتحمل أنهم يخربوا شيء أضربهم أحيانا أصرخ عليهم كثير يخافون منـي عنـدما أصرخ عليهم لأنهم يعرفوا إذا لم يسمعوا الكلام أضربهم أرجو أن لا تبخلوا علـي بالنصيحة وشكرا.

جواب:

أختي الكريمة...يبدو من كلامك عدم نضج انفعالي واضـح...أولا يجـب أن تحمدي الله سبحانه على هذه النعمة* ثانيا* طبيعي أن يـنعم الأطفـال بطفـولتهم البريئة ويخربون ويمارسون حياتهم بشكل عادي* لكن الغير طبيعي والذي يحتاج إلى علاج هو الموقف المتزمت من "الكبار" حيال ذلك. أمورك طبيعية إن شاء الله وتحتاجين أن تتعلمي تأجيل الاشباع وذلك عن طريق حرمان نفسك من الأوقـات التي تعتقدين أنك يجب أن ترتاحي فيها وذلك بسبب مطالبهم...هؤلاء نعمة من الله يجب أن تؤدي حق شكرها برعايتها بدل إنفاق وقتك في تأنيب ضميرك بلا مبرر.

* * * *

سؤال:

أعاني من الملل المستمر من الحياة والسبب في ذلك وضعي الأسري ولا أحد يقدر وضعي أبداً أرجو مساعدتي.

جواب:

نحن نقدر وضعك والبيوت أسرار والكل يعاني بشكل أو بآخر.. السؤال كيف نتعامل مع دنيا جُبلت على كبد؟ أنصحك باللجوء إلى الله سبحانه وتعالى فهو القائل (ففروا إلى الله...) ثم أطلب إذناً مصغية تُنصت لوجعك ...فلربما كانت إذن قريب أو صديق أو متخصص..

* * * *

سؤال:

أنا امرأة ولدي مشكله كبيره حيث إنني أعاني من مشاكل مع زوجي والسبب ليس هو شخصي ولكن بسبب أخواته اللاتي لا يردن له السعادة لا لي ولا له وهن متزوجات وكل همن التفريق فيما بيننا واكثر من مره يحاولن التفريق وضياع مستقبلنا ولقد قام هو بكشف إحداهن وعرف إنها تريد تدمير مستقبلنا وقام بطردها من البيت ولم تدخل بيتنا منذ ذلك اليوم ولما ارتحنا منها خرجت لنا أخته الأخرى المتزوجة وهي تسكن بنفس المنطقة التي نحن فيها وفي كل زيارة لنا تقوم بخلق المشاكل بيني وبين زوجي وفيها كذب بصوره غير طبيعية وحاولت أن افهم زوجي إنها مثل أختها الثانية ولكن لم يصدق ويقول أنتي تريدين تفريقي عن أهلي وهن في قمة الكذب ولا يردن له الخير وقمت بأخبار عمي (والد زوجي) وقام هو بتهديد بناته وابلغهن إلا يدخلن منزلي لمعرفته إنهن على كذب ولسن بصادقات. وفي آخر مره أتت أخته إلى المنزل وقامت باختلاق مشكله بيني وبين زوجي وبعد أن ذهبت قامت مشاجرة فيما بيننا وقمت بطلب منه أن يرجعني إلى أهلي وقام بإرجاعي وهو يقول ستصلك ورقتك بعد أسبوع؟؟؟

ملاحظة.. أنا متزوجه منذ ثلاث سنوات ولدي منه ابن واحد أريد منك أن ترشدني إلى الطريق الصحيح مع العلم أن زوجي يستمع إليهن ولا يصدق غيرهن...

جواب:

"وقمت بطلب منه أن يرجعني إلى أهلي" وهذا خطأ منك أختي الكريمة..أرى أن تبقي في بيت الزوجية وألا تتركي مجالا لأي كان أن ينسف عش الزوجية. استعيني بالله ثم بالصبر...ولا تحاولي مناقشته في أمور أخواته...فهذا يجعله في صراع بين زوجته وأخواته...وقد يتصرف بطريقة حمقاء لفض الصراع...كوني أحكم وأنضج...فمن حق ابنك أن يترعرع بين والديه فلا تجعلي مثل هذه التفاهات

تنغص عليكما عشكما. وتذكري أن ما يصح إلا الصحيح طال الــزمن أو قــصر وستكشف الأيام معدن كل شخص. فقط اصبري. الله يوفقك.

تحياتي

* * * *

سؤال:

مشكلتي أن لدي زوجة أب تعاملني دائماً وأبداً كأنني أقل من إخواتي، تهتم لهم أكثر مني، وتقربهم من بعضهم وأنا خارج حساباتهم، والسبب في ذلك طبعاً أننـــي وحيد من أم أخرى، وإخواني الباقين من زوجة أبي، ولا يخفــف مــن آلامـــي إلا ذهابي لوالدتي في الكويت لأنسى كل آلامي.

أنا كبرت الآن ولكنها تزداد قسوة في معاملتي، أنا لا أستطيع العيش في البيت معها، إخواني وإخواتي يحبونني وكذلك أنا، لكن أشعر بالفرق بيني وبينهم لمعاملتي بقسوة. ما الحل برأيكم؟ وشكراً.

جواب:

أنت تعيش في نعيم لحب إخوتك لك، فسلوك زوجة والدك له ما يفسره وهـــي أنها ليست الأم، أنت الآن رجل، وآلام الماضي ستبقى معك مـــا حييـــت، لكنـــك تستطيع فهم حياتك مرة أخرى، عن طريق البوح بما تشعر به لـــصديق أو أخ أو طبيب، وقبل ذلك كله اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

هل ابتعاد الأم عن المنزل أو سفرها يعكس شخصية الأولاد، وكيــف نتوقـــع شخصيتهم في المستقبل تجاه والدتهم؟

جواب:

لا توجد وصفات سحرية تكفل مخرجات سلوكية محددة لنمط تربوي بعينه، ونستطيع اختزال التربية في العبارة التالية:

"رب ابنك على أن ينفصل عنك تكون قد نجحت في التربية".

وأقصد بالانفصال هنا الفطام النفسي! وتذكري يا سيدتي أن معظم الاضطرابات النفسية وجنوح الأحداث ما هو إلا نتاج تربية مرتكزة على دلال زائد أو قسوة زائدة، والوسط دائماً هو الحل الأمثل.

* * * *

سؤال:

أنا فتاة أبلغ من العمر (21) سنة، مشكلتي هي أن أبي يتصرف كالمراهقين، له علاقات عديدة مع النساء، يتزوج دائماً، ويسافر كل شهر إلى مكان ما، ومنذ كنت صغيرة وتصرفاته غير سوية، أنا لا أخالطه كثيراً، لا أستطيع احترامه، هو مجرد أب مفروض علي، أشعر بأنني أكرهه، لم يزرع الحب في قلبي تجاهه، وهو الآن يريد طلاق أمي، من أجل نزواته المعهودة، أفيدوني حفظكم الله ورعاكم.

جواب:

"كل نفس بما كسبت رهينة"، "ولا تزر وازرة وزر أخرى". هكذا ينص القرآن الكريم، سلوك والدك رغم أنه مستهجن، إلا أنه يخصه. علاقتك تجاهه يجب أن تقوم على الاحترام والتقدير، حتى لو كنت رافضة لسلوكه، فأنت مطالبة شرعاً باحترامه كوالد، بقي أن أقول أن لوالدك بناء نفسي آت به من طفولته ومن نشأته الاجتماعية، وهناك كم من تراكم الخبرات التي عاشها، كل هذه العوامل وغيرها تفسر -ولا تبرر بالطبع- سلوكه بشكل عام، ولاتجاهاته نحو المرأة بشكل خاص.

قد تفكرين في نصحه إما بشكل مباشر، أو عن طريق أحد الأقارب ممن تثقين بهم. أدعو الله لنا وله بالهداية، ولك بالصبر ولك تحياتي.

والله الموفق

سؤال:

مشكلتي تتلخص في أن والدتي متعلقة بي جدا وتخاف أن اتركها ولو لوقت قصير جدا وهي كثيرة الحرص علي اكثر من إخواني وهي لا تأكل إلا وأنا معها ولا تنام إلا وأنا بجانبها.. وكثيرة الخوف علي شخصيا وترى أشياء كما في ذاكرتها وتسترجع الماضي بصورة ومواضيعه. وتتذكر والدتها كثيرا وتبكي عليها أحيانا مع إنها متوفية من اكثر *30 سنة.* شديدة النسيان وسيئة التغذية وتكره الجماعة خاصة الأطفال ويكون مزاجها سيئ للغاية وشديدة العصبية.

جواب:

يجب أن تشكري الله على هذه المكانة التي لك عند والدتك. هي ترى فيك صفات قد تكون مشابهة لها وقد تكونين الأقرب في تفهم احتياجاتها وكلما تفهمت ذلك وتعاملت معه على أنه حقيقة وحاولت إدخال السرور إلى قلبها كلما نلت أجرا وغنمت ثوابا. ذكرياتها التي ترددها هي بقايا حنينها للماضي الذي تولى وهي صدى لسنينها الخوالي وتجد في استرجاع تلك الذكريات عزاء لها في "خريف العمر" ودفء تتفيء ظلاله كلما لسعتها هبوب الواقع الباردة. لا مبرر للقلق عليها فوضعها طبيعي بحمد الله واحتسبي كل ما تقدميه لها عند الله وهنيئا لك رضاها عنك وحاجتها إليك. وفقك الله لشرف خدمتها.

* * * *

مشاكل تخص الفتيات

سؤال:

أنا فتاة متعلمة ومثقفة، عزباء، أعيش منذ صغري في صراع نفسي وفكري واجتماعي، لا أعرف البكاء، وكنت أتحمل أصعب المواقف، أشعر بأن قلبي يعتصر من الألم، أتخيل نفسي دائماً بأني أفقد من أحبهم، وما يحدث لي بعدهم، أتخيل نفسي في أسوأ الظروف، أتخيل بأني مريضة مرض خطير، فهل أنا مريضة نفسياً وأحتاج للعلاج؟ أفيدوني رحمكم الله.

جواب:

يبدو أن نوبات الاكتئاب الخفيفة التي تمرين بها وتتجسد على شكل أفكار سوداوية تتعلق بفقد من تحبين لها جذر نفسي في طفولتك، يتضح مما ذكرت من مشاكل عائلية حالت دون زواجك. أرى أن أساليبك الدفاعية النفسية تفهم في ظل الحرمان العاطفي الذي تعيشينه وسيزول حين زواجك، أو حين تشبع رغباتك. ربما تفكرين في استشارة أخصائية في العيادة للبحث العميق في مصادر قلقك.

* * * *

سؤال:

لماذا أكثرت هذه الأيام العلاقات غير السوية بين البنات والشباب، وما هي الأسباب؟ لماذا تعامل الفتاة دائماً غير عن الشاب حيث يحاول الأهل دائماً تشديد الخناق عليها؟ وشكراً.

جواب:

السبب المباشر هو الفراغ والبحث عن الذات، وإثباتها، حتى لو أن الأسلوب قائم على الوهم والتخيلات.

والحل هو إيجاد قناة اتصال بين الأهل والفتيات قائمة على الثقة.

* * * *

سؤال:

أنا فتاة أبلغ من العمر (18) سنة، قبل أشهر أحسست بإحساس غريب كلما أردت النوم، أخاف النوم وحدي، استمر هذا الإحساس لدي، وأصبح يملأ كل

تفكيري، أفكر دائماً بالموت، فقدت شهيتي، حتى أنني لا أخرج من البيت، كما أنني أشعر بألم في صدري، وقد فقدت الكثير من وزني، وقل اهتمامي بنفسي، وما زاد من حالتي سوءاً وفاة أعز صديقة لي، أرجو منكم المساعدة، وجزاكم الله خيراً.

جواب:

يبدو أن لديك قضية عاطفية من الصغر، ولديك خوف من اكتشاف أمرك، وربما كانت صديقتك المتوفاة لها دور. أعتقد أن تجاوز المحنة تتطلب تفهم الماضي، والتعامل مع أهلك دون انفعال. ستتحسن حالتك إن شاء الله، أكثري من الاستغفار، وذكر الله، والصلاة.

* * * *

سؤال:

1- أنا أدرس في الجامعة، وهذه أول سنة لي وأجد صعوبة كبيرة ؛ فأنا لا أستطيع التماشي مع نظام الدراسة الجديد الذي يختلف تمامًا عن المدرسة، ولا أستطيع التكيف الجو الجامعي إضافة إلى أنني أشعر بأني فقدت شخصيتي القوية التي كنت أمتلكها أيام المدرسة، فقدت كل شيء، لذا فأنني أعيش حالة نفسية سيئة للغاية

2- أحب شابًا وهو حب من طرف واحد على ما أعتقد، وأرى أنه سبب في فشلي الدراسي ولا أستطيع التقرب منه ولا أستطيع عدم التفكير به..

جواب:

1- المناخ النفسي لبيئة الجامعة يختلف عن مناخ بيئة ما قبل الجامعة وللتكيف معه يتطلب معرفته وبتوافر المعلومات عن متطلبات الجامعة وجوها وطبيعة العلاقات داخلها سيزول توترك وستستعيدين ثقتك بنفسك والتي تعكس "قوة" شخصيتك.

2- لا أدري كيف يمكن أن تسمين ذلك "حبا" وهو من طرف واحد !. مرحلتك العمرية تتميز بالتدفق العاطفي وسترين بعد قليل من الخبرة والنضج أن ما تمرين به قد يكون وهما جميلا أكثر من كونه حبا.

سؤال:

أنا فتاة أبلغ من العمر (16) سنة، مشكلتي هي العصبية الزائدة على الأهل، والإخوة، والمشكلة الثانية هي الخجل، أنا لدي صديقات لكنني أخجل من التعرف على أخريات، أو التكلم معهن، مما جعلني أفقد الكثير. هل من الممكن أن أنظر لنفسي نظرة نقص، أشعر بأن بعضهن لا يطيقني أو يحبني، كما أنني أعاني الكثير من المشاكل، أشعر بالإحباط، والاكتئاب. ماذا أفعل؟ أفيدوني.

جواب:

وضعك بحاجة إلى دراسة شاملة مع متخصص في العيادة، فما ذكرتيه من أعراض تخفي الكثير من الأخطاء التربوية التي ربما قد تكونين تعرضت لها إبان عملية التنشئة الاجتماعية.

* * * *

سؤال:

سأطرح لك المشكلة باختصار قد تتعامل مع أشخاص يتعاملون معك بأسلوب الدق بالكلام وأسلوب الهمز الذي يوترني ويجعلني أشتعل نار بداخلي، اغضب ولا أستطيع أن أمارس حياتي بشكل طبيعي إنما أتنكد بقية اليوم وأصاب بصداع والتوتر وعدم القدرة على النوم وعندما أفكر إن اشتكي لا أحب التحدث بأسلوب قيل لي كذا وكذا لأن أبي لن يستمع لي في كلام قيل وقال وسوف يقول كلام حريم وسوف يعطني محاضره بأني يجب أن أكون قويه ويجب أن أوقف الحساسية وما يشعل النار في أكثر أني لم أرد لأني لا أعرف أن أتعامل بأسلوب الدق بالكلام ولم أتعود على ذلك وأشعر أنه من العيب أن أستعمل أسلوب الدق بالكلام أو المزاح الجارح وعندما أشتكي لصديقتي تقول لي أنت حساسة زيادة عن اللزوم وفوق الحد الطبيعي وعلى العكس اشعر إن مجتمع الرجال يخلوا من هذه الأساليب عندما أتعامل مع أصدقاء العمل ورجال العائلة أعمامي لا أجد هذا الأسلوب والأصغر أجد الاحترام المتبادل والخوف علي مشاعر من هو أمامهم.

دكتور كيف نتعامل مع الأساليب الهمز والدق بالكلام الذي لم نتعود عليه ويصدر من نفوس مريضه تحمل لك الكره والبغضاء وتتمنى لك الموت والفناء لا

تقل لي أتجاهل لأنه يجعل النار بداخلي اكبر لأني تنازلت عن حقي في رد اعتباري وأشعر أني ضعيفة وسلبية والمصيبة الأكبر أني لا أعرف التعامل بهذا الأسلوب ولا الصوت العالي كما يقال (خذوهم بصوت لا يغلبوكم) ولم أقرأ عن كيفية التعامل مع مثل هذه النوعيات من الناس وقد تجبرك الظرف في التعامل معهم أما بحكم صداقة عائله وقرابة فما الحل؟؟؟

جواب:

تقول العرب "كل إناء بما فيه ينضح"...فالتعامل البشري هو المرآة التي تعكس معادن الناس. ولذلك قال الرسول (ص) "الدين المعاملة"... المضطربون انفعاليا يعكسون ذلك في تعاملهم مع الآخر، والطيبون تنعكس طيبتهم على الآخر...والحساد يُرى حسدهم متجسدا في تصرفاتهم...الخ. وما أسلوب الهمز واللمز الذي ذكرتيه إلا انعكاس لبواطن نفسيات أصحاب ذلك المسلك. وحين ندرك تلك الحقيقة في الطبع البشري، لا نتألم ولا نحترق...فقط نراقب هذه "السيمفونية النفسية" أو هذه "اللوحة الفسيفسائية" من طباع البشر لنسبح الخالق (وفي أنفسكم ألا تبصرون؟).

أقترح أن تقرأي أكثر -لاسيما وأنت أخصائية نفسية- عن "التوكيدية وتدريباتها ... وأقترح أيضا مناقشتها مع الزميلة غادة الخضير، فهي متخصصة في ذلك. فتوكيد ذواتنا في المواقف الاجتماعية يمكننا من التعبير عنها بلا عدوان وبلا شعور بالغبن والاحتراق الداخلي.

* • • •

سؤال:

إنني أعاني من الإحساس بالخجل واحمرار الوجه كثيرا مما يسبب لي الشعور بالضيق والارتباك..وذلك عندما أتحدث أمام مجموعه غريبة عني أو عند القيام بإلقاء (بريزنتيشن).. علماً بأنني - وكما يصفني - معارفي وصديقاتي بأنني انسانة امتلك جراءة احسد عليها ومقدامة وذات شخصية قيادية.. وكثيرا ما أتحدث باسم زميلاتي بالعمل ورغم إنني أحس بداخلي بالارتباك وبحرارة شديدة؟؟ ولكنني أستطيع السيطرة على الموقف وأتحدث بكلام منمق وواضح.

وقد قرأت قبل فتره مقالة مفادها انه تم اكتشاف حل لهذه المشكلة التي يعـاني منها الكثير (احمرار الوجه) عن طريق عمليه جراحية !!. وقد تم إجراءها بالغرب ولعدم رغبتي بإجراء عمليات جراحية أرجو إفادتي حول إمكانيـة معالجـة هـذه المشكلة عن طريق تناول العقاقير.

علماً بأنني جربت طريقة اخذ النفس العميق قبل البدء بالحديث ولكنها لم تغير بالأمر شيء.

علماً بأنني خلال فترة مراهقتي كنت أعاني كثيرا مـن خجلـي وانطـوائيتي ولكني ولله الحمد تحديت هذي المشكلة وتغيرت بنسبة 180% وكثيرا مـا تحـسد صديقاتي قدرتي على التكيف مع كل الظروف ومع كل الناس وجميع الأعمار ولا أجد مشكلة في ذلك وأتحدث معهم في أي مجال وأبـدو لهـم بـأني واثقـة مـن نفسي..ولكنه العكس صحيح أعاني من الضغط الداخلي وسرعة دقات القلـب مـع حرارة بداخلي وبالطبع احمرار الوجه.

اعتذر عن الإطالة وأرجو تكرمكم بالاهتمام بمشكلتي وإرشـادي إلـى حـل للتخلص منها.

وفقكم الله وجزاكم عنا كل خير

جواب:

أختي الكريمة..على الرُغم من بعض التناقض في رسالتك والتي أرى فيها أنك شخصية قيادية ورغبتك تكمن -كما أفهم- في المزيد من التمكن والتوكيديـة* إلا أنني أقول إن علاج ما تعانينه سهل فهناك عشرات التدريبات التـي تطبـق فـي الإرشاد النفسي لمقاومة ما تشعرين به من الداخل أثناء الإلقاء ومنها علـى سـبيل المثال مدرج القلق بحيث تُعطين موضوعا للإلقاء أمام مجموعات تزيد في العـدد تدريجيا..وتضعين درجة من عشرة لنسبة القلق وتتكرر هذه العملية حتى يـصل مدرج القلق إلى أقل درجة من القلق مع أعلى عدد من الحضور...وعلى أية حـال هذا أمر طبيعي...ونسبي.لا أرى من مبرر إطلاقا للتفكير في الجراحة.

* * * *

سؤال:

دموعي التي دائما ما تفيض وبشكل يزعجني ولا أستطيع السيطرة عليهــا... وحتى في المواقف التي لا داعي لوجودها تتواجد رغم عني... لا تــستغرب يــا دكتور إذا قلت أن بعض الأحيان عندما أتناقش مع والدي نقاش عادي جدا لابد من نزولها وتفشلني أمامه لأن لا يوجد مبرر يجعلني ابكي... والشيء الغريب أنه حتى في مواقف الفرح التي ليس لي فيها نصيب فيها تتواجد الدموع وبقوه...يعني مثــل عندما أحضر زفة عروس وأرى أمها معها وفرحانه وأهلها حولها عيوني تمتلــي دموع....

وما يضايقني اكثر أن البعض يقول أن هذا أسلوب أنا اتبعه لكي استدر عطف الناس وأن اصل بهدف معين واكسب الموقف... وطبعا ما يتخيل كم هــذا الكــلام يجرحني لأنه غير صحيح.

جواب:

كونك مرهفة الإحساس بهذا الشكل يعكس نمط التربية الذي تلقيتيه...وهنــاك عوامل أخرى مساندة منها العمر، الترتيب داخل الأسرة، العلاقات البينية بين أفراد العائلة، نسبة الذكاء، المؤهل التعليمي، الخبرات الصادمة في فترة الطفولة، مستوى الطموح، مدى إشباع الحاجات، بالإضافة إلى التركيبة الجسدية.

من الناحية النفسية... سيخف رد فعلك هذا مع ازدياد الخبرات والتقــدم فــي السن وقد تكون هناك مسائل عالقة في حياتك الخاصــة بحاجــة إلــى استــشارة متخصص نفسي...

• • • •

سؤال:

أريد كلمة حق فيما يحدث وتحليل من الناحية النفسية لما يجرى حولنــا فتــاة تنقش حرف فتاة أعجبت بها إعجابا شديداً بالنار على يدها. فتــاة تقــوم بتــسجيل صوت محبوبتها على شريط كاسيت فكلما اشتاقت إليها شغلت الشريط. طالبة تتعمد

الرسوب في إحدى السنوات الدراسية لكي تستقر مع زميلتها التي تحبها والتي لم تختبر في تلك السنة.

فما هي الأسباب وراء هذا الإعجاب؟ ...... وما هي أضراره؟
وهل يمكن أن تكون هذه الصور مجرد إعجاب فقط؟
وهل هي مرحلة مراهقة لفترة معينة فقط؟

هذه الظاهرة منتشرة وللأسف في مدارس وجامعات وكليات البنات في السعودية. وإلى الآن لم يجدوا لها الحل المناسب للحد من انتشارها.

الرجاء المساعدة بإبداء رأيكم ووجهة نظركم في هذه الظاهرة وما هي أسبابها وعلاجها.

جواب:

ما هي الأسباب وراء هذا الإعجاب؟ .... وما هي أضراره؟

الأسباب نفسية اجتماعية...فالحاجة للحب والاهتمام هي حاجة أساسية للإنسان وأراها أسمى الحاجات وأكثرها إلحاحا بعد الحاجات الفسيولوجية "الأساسية". ولكل ثقافة طريقتها الخاصة في الكيفية التي يتم من خلاله التعبير عن هذه الحاجة...تُلح هذه الحاجة للتعبير في مرحلة المراهقة فتبدو الحياة عدماً إن لم تجد متنفسا لها!... ويظل ما هو "طبيعي" أمر نسبي... فتبادل الهدايا والاهتمامات والاتصال قد تكون طبيعية أما إن أستمر التعبير عن الإعجاب إلى التعبير الجسدي...فهنا يكون الخطر.

وهل يمكن أن تكون هذه الصور مجرد إعجاب فقط؟

كما ذكرت قد يكون مجرد إعجاب لكن يجب ألا يزيد عن ذلك.

وهل هي مرحلة مراهقة لفترة معينة فقط؟
كما أشرت تزيد في المراهقة ويفترض أن تأخذ حجمها الطبيعي مع الزواج والاستقرار العاطفي.

* * * *

سؤال:

أنا دائمة الشعور بأن الجميع من حولي يكرهني وهذا شعور يلازمني على الدوم مما يجعلني اشعر بالكآبة والحزن الشديد ويجعلني عصبيه بشكل لا يطاق حتى أني لا احب أن يحدثني أي أحد حتى والدتي حاولت التخلص من هذا الشعور مرارا ولكن لا فائدة....أرجو منكم المساعدة...وشكرا

جواب:

لن تشعري أن أحدا يحبك وأنت كارهة لنفسك... لم تكرهين نفسك؟.... الحب ينبع من الذات ....(كن جميلا ترى الوجود جميلا) كما قال إيليا أبو ماضي.......إن لم تستطيعي التعرف على أسباب "إستخفافك" بذاتك فربما فكرت بالمساعدة المهنية المتخصصة .... تذكري كما أنه صعب عليك مصافحة الناس وأنت ضامة يديك..كذلك صعب على الناس الارتياح لك وأنت عابسة الوجه...إبتسمي أختي الفاضلة ....فبها ستكسبين ود الآخرين كما أنك ستكسبين حسنة لأنها صدقة كما علمنا الحبيب صلى الله عليه وسلم (تبسمك في وجه أخيك صدقة).

سؤال:

أنا في الفترة الأخيرة لم أعد استمتع بحياتي كل تفكيري بالموت وأنا ذاهبة للجامعة والدكتورة تلقي المحاضرة أتذكر صديقتي التي توفيت قبل أيام ودائماً أحس إني سأموت كل كلامي عن الموت أتذكر كل من مات وأترحم عليهم وابكي عليهم اكثر من أهلهم حتى كل الناس يقولون لماذا كل كلامك عن الموت انا اعرف ان الموت حق والرسول صلى الله عليه وسلم يقول: اكثروا من ذكر هادم اللذات} انا تعبت كثيرا وأحس أن الناس عندما يتكلمون ويضحكون أحس انهم تافهين انا أفكر بالقبر والموت والحساب والناس مستمتعة بالحياة انا اعترف إنني غير طبيعية في تفكيري لان أفكر بزيادة وأهول المواقف واكبر من حجمها لكن ماذا افعل؟؟؟ غير إرادي يحدث هذا التفكير ما الحل جزاكم الله خير أحس أن حالتي النفسية تزداد سوءاً.

جواب:

سلام عليك ورحمة من الله وبركات...وأحسن الله عزاءك في صـديقتك وأود أن أوكد لك أنك "طبيعية" جدا ما دمت تمرين بهذا الكم الهائل من مشاعر الحـزن والألم وكيف لإنسان طبيعي أن ينسى الموت وهو يعيش حالة فقد عزيز؟ ... كـل المصائب تبدأ صغيرة ثم تكبر إلا مصيبة الموت (وقد سماها الله مصيبة المـوت) تبدأ كبيرة جدا ثم تبدأ تتحجم ليبقى جرح الفراق دام بحسب مكانة الراحل....أرجو أن تدعي لنفسك الحرية الكاملة أن تعيشي هذه الخبرة بالآمها ولا تـشغلي نفـسك بنفسك ...بمعنى (هل أنا طبيعية؟) ... وهذه الخبرات تلزمنا أن نعمل وقفـة مـع الذات، ولكن المبالغة في الاسى لما يصيب الاخرين من مـصائب هـي فكـرة لا عقلانية فعلى الفرد أن يحدد حجم الأسى بحيث لا يؤثر عليه.

* * * *

سؤال:

عندي صديقة وهي قريبة لي جدا من جهة الأب.مشكلتي معها صعبة جدا جدا جدا وأزلية. أحب أن أقترب أليها الخطأ مشترك بيننا نحن الأثنتين هي تعتقـد انـا السبب وأنا أعتقد هي السبب. السؤال هو: كيف أفتح صفحة جديدة مع هذا الإنسانه؟ من ناحيتي أنا من الصعب جدا أن يتحقق ذلك والسبب أنني أشعر إني لست قادرة أبداً. قد تقول خجل، خوف، تردد، خشية من عدم قبولي عندها، التعرض للإهانـة مثلا وهذا ليس بغريب عليها قبل أن تستعجل يادكتور بالرد أريد أن أذكر شي من صفاتها لكي تفهم الموقف جيداًهي هادئة الطباع عنيدة جدا مواقفها صلبة جدا وحادة أن قالت لا لاتقل نعم، غير متزوجة وقد بلغت 42 سنة تعمل في وظيفة مرموقـه جدا قلبها طيب جدا ، نظراتها شرسة للجميع، قيادية مركزية في كل شيء تـوددي لها ورجوع العلاقة بيننا قد أكون أنا المستفيدة الوحيدة من ذلـك كمـا قلـت لـك لمصلحة عملية أو أجتماعية أرجوها منها.

جواب:

ظني -والله أعلم- أنه لن تفتح صفحة جديدة إلا بـالحوار والحـوار يتطلـب شجاعة أدبية وظني بتوافرها في شخصك لاسيما وأنت التي تشعرين بحاجة عـودة

المياه لمجاريها ويسهل ذلك وجود شخصية متفهمة في الطرف الآخـر وإن كانـت حساسة بسبب ظروفها الخاصة والواضحة من خلال وصفك لها.

* * * *

سؤال:

انا فتاة جامعية وأبي متوفى وعندي اخوة اكبر مني وأنا الفتاة الوحيـدة فـي البيت وأمي هي التي تمسك أمور البيت كلها وتتدخل في حياتي الخاصة والعامـة وتتدخل في حياة كل اخوتي حتى مع صداقاتهم مع أصحابهم وهي متعبة من ذلـك وهي تخاف من سلبيات المجتمع، انا في الجامعة لي زملاء وزميلات دراسة اخـذ منهم دفاتر وملازم وكتب جامعية اعجب بي شاب عربي مسلم وأنا لـست مـسلمة واحببته بكل صدق واخلاص وهو لا يعرف اني لست مسلمة إلا فيما بعـد وبقـي أسبوعين يفكر بهـذا الموضـوع كيـف يـرتبط بواحـدة ليـست علـى دينـه؟ انا اعرف سماحه الإسلام وقوه انتشاره في الأرض وهو دين سماوي عظيم فاتحني بالموضوع وقال انا لا مانع من أتزوجك بشرط ان تكوني مسلمة سالت أحد أقاربنا قال المسلمين عندهم في دينهم يجوز للمسلم أن يتجوز كتابيه وهناك حالات كانـت ناجحة.

أمي غضبت بشدة عندما فاتحتها بهذا الموضوع قلت لها أنه شاب تتمنـاه اي بنت وعندنا في لبنان هذه الأمور تحصل في كثير من العائلات فقالت هذه الأمـور لها علاقة بالدين ودعينا بعيدين عنها، طيب أمي وحياتي انا؟ قالـت حياتـك فـي الجامعة. انا لا التقي بهذا الشاب الا في الجامعة فقط وليس بيننا أي اتصالات على الخلوي أو تليفون البيت أو اي وسيله انا اعرف من داخلي أني على صواب وامي على خطأ لكن أريد أن اقنع أمي أني على صواب أمي انسانه عظيمة وضحت من اجل أن ترانا بمستوى متقدم وتريد مصلحتنا قلت لها أن ابنة عمة ابـي متزوجـه مسلم ويعيشون بسعادة، كل إخواني معي ومع وجهه نظري وعائلتنا لا تفرق بـين دين ودين وما بين مذهب ومذهب، سالت هذا السوال لرجل دين مسيحي في موقع لبناني وقال أن طاعة أمك هي الواجبة وعليك أن ترضيها بأي شكل من الأشـكال والزواج قسمه ونصيب وكلام كثير.

دكتور انا في حيره من امري وهذه آخر سنة لي في الجامعة وأريد ان أعيش حياتي مثل باقي البنات انا غير متعلقه بهذا الشاب كثيرا لكن قلبي ارتاح له وهـو

يبادلني نفس الشعور وليس بيننا اي رسائل او اتصالات لأنني بنت ناس ومحترمة وهو كذلك ابن حلال ومؤدب وذكي خلاصة الكلام ان مشكلتي الاساسيه مع أمي بهذا الموضوع لكن كل أموري الثانية معها جيدة.

جواب:

ظني أن طاعة والدتك مهم ولكن محاولة تقديم قناعاتك بهذا الشاب المسلم لا تتعارض مع أمر طاعتها. يبدو لي أن الأمر بحاجة إلى صبر وحكمة في الطرح وقد يكون من الملائم التفكير في إشراك من تثقين بنضجه النفسي من الأقارب في هذا الأمر. أنا أتفهم تحفظ والدتك وهذا من حقها لكن إذا كان ما تُكنينه من احترام لهذا الشاب من التجذر بحيث تستطيعين إيصال ذلك لها فظني أنها ستراجع الأمر وستتفهم وستحترم رغبتك .وأعرف عشرات الحالات لزيجات مشابهة وناجحة وقد واجه بعضها في البداية ذات التحفظ ولكن الأمور سارت كما يجب.

* * * *

سؤال:

المشكلة إني متعلقة بصديقتي كثيرا لدرجة لا أرى غيرها في حياتي هي سبب حزني وفرحي أريد أن أكون معها دائما ولكن نحن دائما على خلاف رغم إني احبها إلا إني أعاملها بطريقة سيئة وهى كذلك المشكلة إنها الآن تزوجت لا أستطيع رؤيتها كما أريد ولا أستطيع نسيانها ولا اعرف مكانتي عندها كيف اعرف كم تحبني لأني إذا عرفت ربما ارتاح وكيف أنساها لان هدا الحل الوحيد لارتاح بالله عليكم ساعدوني لأني حاولت كثير من غير فائدة كل ما أنساها يأتي شيء يذكرني بها آخر مرة حلمت بها إنها ماتت أرجوكم ساعدوني بالله عليكم.

جواب:

هذا تعلق مرضي يعكس مشكلات في نموك النفسي... أنت بحاجة إلى إعادة بناء في الأعماق...مكان ذلك "العيادة النفسية". الله يوفقك.

* * * *

سؤال:

المشكلة لصديقتي وتقول:

عندي مشاكل نفسيه عديدة منها إني معقده من موضوع الزواج فأنا معلمه عمري 27 سنه جميلة على خلق والحمد الله ولكن لدي نظره لرجال أحس مثلا انه لا يوجد لديهم استقرار وانه بعد سنه أو عشر سنين أكيد سوف يبحث عن غيري وممكن أن يخوني ولن يعود يحبني لا اعرف من كثرة ما رأيت حولي تعقدت لدرجه إني استغرب من أي بنت تقول أنا احب أي واحد تفرح إذا تزوجت لأني أحس أن الفتاة إذا تزوجت لا يصبح لها أهميه علما إني كنت مخطوبة ولم ارتاح حتى فسخت الخطوبة أرجوك ساعدني لأني متعبة جداً من هذا الموضوع الذي لا أستطيع الإفصاح عنه كما تعلم لعل الله أن يجعل فيك البركة وترشدني للطريق الصحيح وأرجو الرد سريعا فأنا في انتظارك.

جواب:

الواضح لي من خلال رسالتك "تمركزك" حول ذاتك لاسيما "جمالك" و "أخلاقك"... وحين تتضخم صورة "الذات" تفضي إلى عشق نرجسي للذات...هذا العشق يحول دون تصور هذه الذات "المعشوقة" وقد شاركك بها زوج...وعليه تقومين بعملية نفسية معقدة وهي في الغالب "لاشعورية" لتشويه صورة "الرجل"..أي رجل لأنه أصبح المنافس لك بهذا العشق!...وتعلمين منطقيا أن هناك أزواج كثر لا ينطبق عليهم ما ذكرتيه من تعميم. للخروج من هذه الدائرة ومن هذا التعلق لا مفر من مواجهة نفسك إما بنفسك أو بمساعدة متخصص...رُغم إدراكي لمقاومتك لمثل هذا الطرح الذي يفضي إلى إنعتاق لك من هذا التعلق. الله يوفقك.

سؤال:

مشكلتي هي أنني أحب شخصاً لأول مرة في حياتي، أنا من عائلة محافظة، وملتزمة، جرأتي هي فقط التي أتميز بها بين أفراد عائلتي، لكن قلبي أحبه، وأعجب به، لا أستطيع نسيانه، يملأ خاطري ووجداني، حتى أنني أهملت دراستي، أعيش حالة تشتت، هو ذو خلق، ولم يؤذني قط، أريد حلاً سريعاً، فأنا متعبة كثيرا.

جواب:

لا توجد لدينا لمسات سحرية تجعلك (تنسين) ما تريدين نسيانه. بإمكانك إعادة إدراك هذه الخبرة، والنظرة إليها في إطارها الاجتماعي والنفسي الذي يتعلق بـك. يمكنك الاستعانة بالإرشاد النفسي.

* * * *

سؤال:

مشكلتي بدأت بعد وفاة أخي، الذي كان يملأ حياتي، بعد وفاته كرهت حياتي، وأشعر بأن لا معنى لها، فقدت ثقتي بالناس، أريد البكاء دائماً، كما أنني أطلب الموت كثيراً، حتى أن معلمتي ومشرفاتي شعرن بالتغيير. فماذا أفعل. ساعدوني، جزاكم الله خيراً.

جواب:

أولاً: يجب الخروج من السوداوية التي تظهر من رسالتك، بداية يجب أن تختاري اسماً أكثر تفاؤلاً من (الحزينة)، كما يجب أن تطوري علاقتك بالناس، والمعلمات والزميلات، اهتمي بحياتك ومظهرك، يمكنك الاستفادة من جلوسك مع متخصص لمساعدتك، والاشتراك بالأنشطة اللامنهجية والنشاطات الاجتماعية وابراز مواهبك في الأنشطة المتنوعة.

* * * *

سؤال:

أنا فتاة أبلغ من العمر (25) سنة، أعاني من شدة الخجل، لا أقدر على الكلام، يحمر وجهي، وأتعرّق عند مواجهة أحدهم، حتى أنني تزوجت في المرحلة الثانية من الجامعة حتى أجعلها حجة، حتى لا أكمل دراستي، ولكن لم أفلح. أرشدونني. وشكراً.

جواب:

يبدو أن ما تعانين منه يعرف بالخواف الاجتماعي، وما يقدمه الطب النفسي للمساعدة كفيل بإذن الله لتخليصك من هذا الهاجس.

والله الموفق

سؤال:

أعاني من سنة ونصف من مشكلة مع الوالد، هي عدم رغبته في ذهابي لأي عيادة أو أخصائي نفسي، أنا ليس لدي أي صديقات يساعدونني على تخطي هذه الأزمة لذا أتمنى أن تساعدني للتوصل لحل مشكلتي وهي ماذا أفعل؟ هل أحب نفسي أم لا؟

جواب:

للأسف لا أملك حلولاً سريعة ولا لمسات سحرية تجعلك تحبين نفسك، حب نفسك موجود وهو إلحاحك بوجود مخرج، انصحك بالتفريغ الانفعالي عبر الطرق المتوفرة لديك فقد يجد الانسان أن الكتابة هي اسلوب للتفريغ أو في القراءة أو أي اسلوب آخر، لا أجد إلا الدعاء لك بأن يفرج الله همك ويذهب حزنك.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

من الطبيعي أن يشتاق الإنسان لكل من يحب، ويعز عليه، لكن عندما يشتاق الإنسان لشخص مات ولن تراه أبداً؟ ولم يبق سوى ذكرىً صوره التي تملأ غرفتي وعقلي، عندما تتحول المناسبات والأعياد لتجديد الأحزان والذكريات، هذا أول رمضان نقضيه بدون أخي المتوفي منذ تسعة شهور، نفتقده كثيراً، أبي يلتزم الصمت، ويظهر نسيانه، لكن هل حياة إنسان عاش معك (35) سنة في بيت واحد، بفرح لفرحنا، ويحزن لحزننا، وكم جلس وتحدث. إن وفاة أخي نقطة تحول كبيرة في حياتي، لأني أدركت الكثير من المعاني في حياتي بعد وفاته، أنا أشتاق إليه وأفتقده. أبي يؤكد أني بحاجة إلى مراجعة الطبيب النفسي، مع أني أحاول كتمان معاناتي كثيراً.

جواب:

دعيني أقول بداية أنه إذا لم يكن لدى الإنسان فلسفة واضحة المعالم عما وراء الموت فإنه لا شك سيتعب كثيراً حين حلول هذه الظاهرة التي عبر عنها القرآن

بالمصيبة. فمسألة أنك فوق الأرض وهو تحتها مسألة تحتاج إلى إعادة نظر، نعم جثمانه تحت الأرض لكن المهم هو الروح وليس الجسد، مسألة فقده في المناسبات إحساس طبيعي، يدل على حميمة العلاقات فيما بينكم، وداخل أسرتكم، لكن يفترض أن استرجاع ذكراه تبعث على توطيد العلاقة بين الأحياء وعمل شيء صالح للمتوفى بدل أن يكون الاسترجاع مصدر حزن.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

أنا فتاة أبلغ من العمر (23) سنة، كنت أحب الحياة، آخذ كل الأمور ببساطة، نظرتي للحياة متفائلة. تخرجت والتحقت بالجامعة، اضطررت للتغرب عن أهلي، فسكنت في سكن طالبات، وكنت خائفة في البداية، لكني مع الأيام كونت صداقات، وانطلقت مع الحياة. رسبت في إحدى المواد ظلماً من إحدى مدرساتي، وتأخرت عن دفعتي، لكنني تحملت وصبرت حتى أنهيت المادة، لكنني أشعر بأني غير محبوبة، وتائهة، حتى انهزت ثقتي بنفسي، حاولت أن أتصل مع الدكتور طارق الحبيب، لكن اكتشفت بأنه يعمل يوم واحد في المستشفى، ويجب تحديد موعد في البداية، لذلك أشعر أن الموضوع صعب للغاية. أتمنى الرد على سؤالي بأقرب وقت ممكن.

جواب:

ما تشعرين به، أو تمرين به عارض بسيط، لأن مفهومك عن نفسك تأثر قليلاً بعد إخفاقك في مقرر ما، والحل هو إعادة بناء علاقات اجتماعية مع من تثقين بهم، وتنمية هواياتك، تأكدي أن العالم هو ما ندركه (كن جميلاً ترى الوجود جميلاً).

والله الموفق

* * * *

سؤال:

مشكلتي هي عدم قدرتي على ضبط نفسي لعمل أي شيء مثل المذاكرة، أو أي عمل آخر. لأنني أشعر بأن كل شيء لا فائدة له، أحب القراءة (العلوم الطبيعية والإنسانية) في جو من الفوضى، وعدم الترتيب. أعلم بأنني مختلفة، ومبدعة، وخيالي واسع، أحب الرسم، والفلسفة، والكتابة، فكيف أجعل لنفسي دافع داخلي لمضاعفة جهدي أو حتى القيام بجهد طبيعي؟ وشكراً.

جواب:

وأنت المحبة للفلسفة والتي تعني (حب الحكمة)، يجب أن تدركي أنه لكي تكبري، وتفطمي من متطلبات الطفولة لا بد أن تروضي نفسك على الحرمان، وتأجيل الاشباع في حالتك يعني حرمان نفسك من عمل كل ما تحب فقط، وبالتالي إلزامها بعمل ما هو واجب وليس بالضرورة ما تحب. وهناك حكمة تقول: إذا لم تعمل ما تحب، أحبب ما تعمل).

وطريق النضج يا سيدتي ليس مليء بالورود، فلا بد من تحمل وخز الأشواك.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

يصفني أقاربي وصديقاتي وكل من هم حولي بأنني غريبة الأطوار، وربما لدي بعض التصرفات الغريبة، لكن اعتقد بان تصرفاتي طبيعية، وأنا في حيرة من أمري، أريد من يتولى الاهتمام بمشكلتي، ويغوص معي في أعماق نفسي، ويخرجني من دوامة الحيرة والضياع النفسي. وشكراً.

جواب:

انا لا اعلم ما هي تصرفاتك الغريبة، لكن يجب أن تدركي أن الحكم على السوية أمر نسبي، وما يصفه أولئك بالغريب من سلوك قد يوصف بالمستحسن في

بيئة أو ثقافة أخرى. فمحكات الحكم على سوية السلوك تتعدد، فهناك المحك الاجتماعي، والإحصائي، والإيجابي، والذاتي.

على أية حال، يجب أن يكون لديك من الثقة بالنفس لا سيما وأنت على وعي، للحكم على سوية سلوكك من عدمه بغض النظر عما يراه الآخر.

تحياتي

* * * *

سؤال:

مشكلتي أنني أصبحت كثيرة الخوف منذ أيام فقط، أحاول تهدئة نفسي بقراءة القرآن، لأن أي كلام مخيف أسمعه أخاف منه. فهل من حل؟.

جواب:

"أي كلام مخيف أسمعه أخاف منه" ! وما هو غير الطبيعي في هذا يا سيدتي.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

أنا فتاة في المرحلة الجامعية، أعاني منذ فترة من ضيق شديد عندما أرى الألوان الغامقة، دائماً أبحث عن الألوان المزهرة، بالإضافة إلى أن ذاكرتي تجول بي في الماضي عندما كنت صغيرة قبل وفاة أبي، وأتذكر مواقف عايشتها لا تتناسب مع سني، أغلبها داخل المنزل، لكنني لم أستطع أن أعبر عنها في وقتها، أنا الآن فقدت لغة التعبير عما في داخلي. أفيدوني رحمكم الله.

جواب:

هناك ارتباط بين الألوان وبعض العطورات، وكذلك بعض الألحان والأغاني الموسيقية والخبرات النفسية، فكلما تكرر سماع عزف ما ارتبط بحالة

وجدانية معينة، كلما استرجع المرء الخبرات النفسية المصاحبة مع ذلك اللحن حين سماعه الأول، وينطبق ذلك على الألوان، وأشكال البشر.

من الواضح أن ما تمرين به من ضغوط تتعلق بالدراسة، (ربما) وأحلام اليقظة المتعلقة بالمستقبل بما في ذلك شريك العمر، والأطفال، والبيت، والعمل... إضافة لفقدك للوالد رحمه الله، كل ذلك شكل في داخلك نوعاً من الحزن يبعدك عن التفاعل الإيجابي مع الآخر. فالمسألة ليست مرتبطة باللون لذاته، بل هي شبكة من العوامل المتداخلة.

أرى أن تحاولي إعادة بناء الجسور الاجتماعية مع المحيطين بك، عن طريق التركيز أكثر على تحصيلك الأكاديمي، وتنمية هواياتك الشخصية.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

لماذا تلجأ الفتاة للمعاكسات الهاتفية؟ هل هناك أسباب نفسية قد تجعل الفتاة أو الفتى ينحرف ويتجه لهذا الطريق؟

جواب:

يلجأ الكثير للمعاكسات الهاتفية لملء (الفراغ) الوجودي الذي يستشعرونه، وللإحساس ربما (الواهم) بأنهم محبوبون ولديهم ما يُشتهى، وهذا الإحساس يُعزز وقتياً ثقتهم بأنفسهم ومفهومهم لذواتهم. (هذه قراءة نفسية مختزلة لسيكولوجية المعاكسات الهاتفية).

والله الموفق

* * * *

سؤال:

أنا فتاة أبلغ من العمر (18) سنة، في المرحلة الثانوية، ترتيبي في الأسرة السابعة، المشكلة هي افتقاري للحب والحنان داخل الأسرة دون البقية، فهم يعيشون في جو ملؤه الحب والسعادة والحنان، لذلك انعزلت في غرفتي وحدي، لا أخرج، لا أجلس

مع عائلتي، ودائماً ما أشعر بالنقص عند رؤيتهم يضحكون مع والدي، فأشعر برغبة شديدة بالبكاء، أفيدوني جواب:

حسب الترتيب الأسرى وهي نظرية ضمن نظريات علم النفس فأن الترتيب وجزاكم الله عني ألف خير.

الذي يمثل السادس أو السابع فأنهم يشعرون بنوع من فقد الموقع بين أفراد الأسرة ويشعر أن الاهتمام الموجة له قليل مقارنة مع من يحتلون الترتيب الأول أو الأخير وبالتالي يحاولون جاهدين البحث عن موقع اهتمام وذلك من خلال الأنشطة الإبداعية أو إبراز المواهب.

* * * *

سؤال:

المشكلة هي أن صديقتي المقربة مني كثيراً قد تغيرت، يضيق صدرها من غير أسباب، لديها رغبة دائمة بالبكاء، كثيرة الشك بأقرب الناس إليها، تخاف كثيراً، ويصعب عليها النوم. فهل من علاج لهذه المشكلة؟ وشكراً.

جواب:

من الواضح إنها قد مرت بتجربة فاشلة وصادقة، لا ترغب في الحديث عنها، أتمنى أن تتمكن من كسب ثقتها واحتوائها، تحتاج لان تشعر بالأمان، حاولي إقناعها بالحديث عما يضايقها. قد يكون طلب المساعدة من مستشار متخصص خيار جيد يستحق التفكير.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

عندما يكابر المريض في مرضه كيف تتعامل مع انسانة تكابر حتى في المرض وتخجل حتى أن تعبر عما بدخلها أنا الآن خلف الجهاز وهذا يعطني الجرأة والحرية في التعبير أما في الوقع اشعر انه أشبه بالمستحيل.

جواب:

هناك عنصران يحكمان ذلك بعد توفيق الله سبحانه:

1. رغبة المعاني الحقيقية في فهم ذاته.
2. مهارة المعالج النفسي.

* * * *

سؤال:

صديقتي متغيرة عن السابق بكثير صار لها الآن اكثر من شهرين وهي على هذه الحالة إلا وهي يضيق صدرها من غير أسباب وتحس برغبة بالبكاء شديدة حتى ولو الجو عندها سعيد وأصبحت كثيرة شك بمن حولها لدرجة لا تتصورها تشك حتى بوالديها وبنات خالاتها وصديقاتها وكل اللي حولها وبالليل تأتيها أحيانا حالة خوف لكن لا تدري من ماذا؟

جواب:

يبدو لي من كلامك أنها قد مرت بخبرة صادمة قد لا ترغب في الحديث عنها. أتمنى أن تتمكني من كسب ثقتها واحتوائها...هي بحاجة أن تشعر بالأمان أرجو أن تحاولي إقناعها بالحديث حتى لو كان الحديث عن أمور عامة في البداية. قد يكون خيار طلب الاستشارة المتخصصة خيار جيد يستحق التفكير.

* * * *

سؤال:

أود أن اطرح مشكلتي الأزلية..الحقيقة التي أحاول تغيبها وإخفائها.. أردت لها الموت فأماتتني.. قهراً وحسرة..أنا لا أثق بنفسي.. لا أثق بأقرب الناس لي..اشعر إني في ضياع دائم.. اشعر أن الجميع كاذبون بحبهم لي..وإنما يريدون قضاء حوائجهم مني وحالما تنتهي يلقون بي خلفهم.. أخشى أن تفارقني أمي..أخشى أن أقع في قبضه أبي الظالم..أخشى أن يتخلى عني زوجي الذي يهدد بذلك مرارا.. اشعر بأني ضعيفة جدا.. لا أستطيعٍ أن اقرر في ابسط الأمور.. أحيانا اشعر كأنني كتله من العقد النفسية.. وأفكر جدياً بالذهاب لإحدى الأخصائيات حيث كنت أعاني

طفولة قاسيه ومراهقة متعبة جدا وتزوجت بسن صغيرة.. وتوالت المشاكل من كل حدب وصوب فمسؤلية الزواج كانت اكبر من أن تحملها قدرتي الضعيفة.. وهالني ما رأيته من شده وجديه في التعامل فاختلفت علي الأجواء من بيت أهلي إلى بيت زوجي..وعند منتصف الطريق أردت الرجوع.. لكني علقت ,, أردت الطلاق ,, ولكن ليس بيدي.. تحملت وعانيت الكثير حملت وأنجبت طفله رائعة.. ولكن مازال المستقبل مرعبا بالنسبة لي..ولم اشعر بالأمان أبدا.. مازلت أخشى من الوحدة والحاجة إلى الناس والعوز.. أردت الاستقلال وإكمال دراستي الجامعية فوجدتني مكبله بقيود فولاذية.. إن كل حلم لي لا يروق لمن حولي.. لا اعلم هل أنا اطلب المستحيل..؟؟ أم إني لست كفء ليسمحوا لي بتحقيق أحلامي!! أحيانا وحينما تضيق بي الدنيا.. ولا أجد مفرا من حزني.. أفكر بالهرب.. إلى أي مكان بعيدا عن التسلط والقمع الذي يمارس علي..ما هي حقوقي في هذه الدنيا الإسلام أكرمني.. ولكني حقيقة لا اعرف ما حقوقي.. ساعدوني أرجوكم.....

جواب:

يبدو أن طفولتك كانت "حالمة" وأنك كنت "مستجابة الدعوة من قبل المحيطين بك"...وهذا ما يسمى -عفوا على التعبير- بالدلع المبالغ فيه...فحين يُعطى الأطفال (كل) ما يرغبون نكون قد جنينا عليهم من حيث لا نعلم...لأن الواقع الحياتي في الكبر لا يلبي كل مطالبنا وإن لم نكون محصنين بتحمل (الحرمان) تكون سنين الرشد عبارة عن سلسلة من الإحباطات المتتالية. حياة الزوجية تختلف عن حياة الطفولة...والحضن الرؤوم الذي كنت تجدينه في بيت "الوالدة والوالدة" يختلف عن مناخ عش الزوج...ومطالب الطفلة داخلك تختلف عن مسؤولية الأم التي يجب أن تواجهيها اليوم وغدا. في تقديري أنك بحاجة إلى "وعي" حقيقي بهذه النقلة النوعية في حياتك على مستوى "الوجدان"...وقد تحتاجين لمتخصص لمساعدتك في ذلك.

* * * *

سؤال:

اطرح مشكلتي وأنا لا اعتبرها مشكله نفسيه بحد ذاتها لكن أتمنى أن ألقى لها علاج..يفيدني ويريحني لأني أعيش في دوامه.. مشكلتي بكل بساطه.. مشكلتي

ربما تعتبر جوفاء لا معنى لها ولكن لم أجد لها حلاً وتفسيراً حتى الآن ربما تقول لنفسك وأنت تقرأ أسطري هذه أنها نزوة شباب وسوف تنقضي وربما تموت مع الأيام. أنا فتاة أبلغ من العمر 21 عاماً أحببت شخصاً لا أعرفه أو بالأحرى تمتد بيننا صلة ولكن من قرابةٍ بعيده جداً جداً ربما لا نعرفهم ولا يعرفوننا إلا بشهرة عائلتينا. لقد رأيته أول مره في إحدى الأسواق علماً بأنه (بائع) لا أعلم حتى الآن ما لذي يجذبني إليه حتى أنني لا أعلم ما هو شكله ربما عجبني أسلوبه أو طريقة تعامله مع الناس لا أعلم ذلك ولكن..يمتلكُني إحساس قوي جداً لا أقدر على نزعه أريده لي نعم أريده لي أريده ملك لي لا أعلم ما هي حقيقة مشاعري إليه..ربما حب ربما انجذاب لا أعلم ولكني أريده لي مشكلتي كيف أوصل إحساسي له مع إني لو صادف أن تكلمت معه لا أتكلم إلا قليلاً حتى لا أنظر إليه يعتريني خجلاً كاملاً ربما هو لاحظ ذلك حتى أنه بدا يتصرف معي هذا التصرف فعندما يتحدث إلي لا ينظر باتجاهي.. أريد حلاً لمشكلتي هل أنا في نزوة وسوف تنقضي أما أنه إحساس لا معنى له أو انجذاب فقط مع أني لا أحس باتجاهه إحساس حب ولكن أحس بإحساس بأني أريد أن أتملكه لي وحدي وأن يصبح شريك لي مع أني لا أعلم هل هو مرتبط أم ليس مرتبط افيدوني فأنا غارقة في بحر لا شاطئ له وأعذروني على الإطالة.

جواب:

الصراع والتناقض الوجداني واضح في رسالتك...وخذي هاذين المثالين: "أحببت شخصاً لا أعرفه..." " لا أحس باتجاهه إحساس حب..." لديك طاقة واضحة للحب والعطاء...ومن تناقضك وظروف تعرفك على هذا الشخص لا أعتقد أن أحكامك ستكون "ناضجة" وعليه أتمنى أن تفكري أكثر وبشكل عقلاني...

* * * *

سؤال:

مشكلتي هي أن علاقتي بخطيبي أصابها الكثير من الفتور، بسبب موقف حدث بيني وبينه، أحاول أن أعيد تلك العاطفة الجيّاشة، التي كنت أشعر بها من

خلال اتصالي معه، لكنني لم أحقق إلا شيئاً بسيطاً، مع العلـــم أن مكالمـــاتي معـــه توقفت ولم أعد أتكلم معه سوى دقائق معدودة. أفيدوني وشكراً لكم.

جواب:

من الطبيعي أن تتغير العلاقة بعد فترة لا سيما إذا تخللها سوء فهـــم، لا أرى من مبرر للقلق، ما دام طرفا العلاقة متمسكان بها، من المفيد أن ننظـــر لفتـــرات الفتور بشكل إيجابي، بمعنى إعطاء العلاقة فرصة لإعادتها بشوق أكثـــر وبـــتفهم الطرفين لاحتياجات كل منهما.

والله الموفق

* * * *

عيادة الأطفال

سؤال:

سؤالي حول ذاكرة الأطفال، أي بمعنى أخر هل ما يحصل مع الطفل من أمور في الفترة العمرية ما بين 3–9 سنوات يبقى في ذاكرته طوال عمره، أم إنها يمكن تغييرها أو محوها من ذاكرته، خصوصا الأمور السلبية فيما يكون بين الأزواج من مشاكل وخاصة أمام الأطفال وهل لذلك تأثير على شخصية الطفل، وأخيرا كيف يتم تدارك ما يمكن أن يكون قد اثر في نفسية الأطفال وعكس الأمر من سلبي إلى إيجابي.

جواب:

تُجمع معظم النظريات النفسية على أن "الطفولة" هي أبو "الرشد" وعليه فلا سبيل إلى "محو الذاكرة" بل هناك سُبل لتعديل ما اعتلاها من "تلويث" عن طريق النمذجة الحسنة والتعلم.

* * * *

سؤال:

أنا امرأة متزوجة وأم لثلاث بنات، (5) سنوات، والوسطى (3) سنوات، والصغرى (2) سنة، وأشعر بالذنب لأن بناتي سنهم متقارب، كما إنني عصبية جداً، أنا لا أعدل في معاملتي بين بناتي فالكبيرة أخذت حقها من الرعاية أما الوسطى فأقلّ لأن أختها الصغيرة تأخذ كل وقتي، هل يؤثر هذا كله على حالتهم النفسية، أنا متعبة جداً وخوفي أن هذا يؤثر عليهن سلباً، اشعر دائماً بأنني لست أهلا للأمومة. أريد نصيحتكم ولكم جزيل الشكر.

جواب:

من الواضح من حديثك أنك لا تملكين نضجاً انفعالياً كافياً. يجب أولا أن تشكري الله سبحانه على هذه النعمة بإنجاب ثلاث بنات، وثانياً فإن من الطبيعي أن تهتم الأم بالأطفال وبطفولتهم البريئة بشكل عادي، لكن الذي يحتاج للمراجعة هو موقف الكبار من الأمر، أمورك طبيعية لكنك بحاجة إلى تعلم الحرمان، وذلك عن طريق حرمان نفسك من الأوقات التي تشعرين بأنك بحاجة إلى راحة، هؤلاء نعمة

من الله يجب أن تؤدي حق شكرها برعايتها، بدل إنفاق وقتك في تأنيب ضـــميرك بلا مبرر.

* * * *

سؤال:

طريقة لعلاج التبول الليلي اكتب لكم تجربتي في علاج مشكلة التبول الليلـــي مع عدم محبتي لذكر تجاربي الخاصة كانت لدي إحدى قريباتي طفلة صغيرة فـــي السن في حدود الخامسة تعيش مع والديها حياة طيبة وتحظى بكل الرعاية والعناية وكانت المشكلة التي تزعج أمها أن الطفلة تتبول في الفراش أثناء النـــوم وطلبـــت المساعدة فنصحتها:

1- أن تحرص على ذهاب الطفلة لدورة المياه (أجلكم الله) قبل النوم.
2- عدم تناول السوائل قرب موعد النوم.
4- لا تعاقبها حتى بالكلام ولا تقارنه بغيرها.
5- أن تفصل السلوك عن الشخص أي أن تكلمها وتفهمها إنها تحبهـــا جـــدا وإنها إذا توقفت عن التبول في الفراش سوف تحبها اكثر وأنها شـــاطرة وحبوبـــه وجميلة ونظيفة وأن سلوكها هو الغير مرغوب وهو الغير جميل.

ثم وصفت له طريقة برمجة لحل المشكلة وهي القصص الرمزية التي تعتمـــد على الاستعارة وتحكي لها القصة قبل النوم وتكمن أهمية هذه القصص إنها تخاطب اللاوعي وتأثر فيه إذا صيغت بطريقة مؤثرة و الأطفال يعتمدون على اللاوعي في هذه السن المبكرة كثيرا ومثلا على قصة رمزية كانت هناك عـــصفورة صـــغيرة وجميلة (هنا تلمس الطفلة بحركة غير مباشرة تجعل اللاوعـــي يفهـــم أنهـــا هـــي العصفورة دون انتباها الواعي كأن تمسح على خد الطفلة بإصبعها أو تلمس شعرها بخفة) تعيش هذه العصفورة مع والديها اللذان يحبانها كثيرا ويهتمون بها ويحبـــون أن تكون أجمل وانظف عصفورة في الدنيا وكان اسمها (تختار اسم فيه تشابه بعيد لأسم الطفلة) الجميلة الرائعة كانت تلعب بألعاب ممتعة في غرفتها الخاصة وكانت عندها ألعاب كثيرة ومسلية.

كانت العصفورة لا تهتم بتنظيف غرفتها ولا تحرص على ترتيبها تعبت أمها في ترتيب الغرفة و تنظيفها كل يوم من الأوساخ والقاذورات كل يوم حتى مرضت

الأم قليلا من كثرة التنظيف وذات يوم حضر صديقات العصفورة الصغيرات الجميلات فوجدنا الغرفة متسخة ورائحتها قذرة والفراش مبلل والأوساخ في كل مكان وغضب العصفورات الصغيرات من صديقتهن وقلن لها العصفورة النظيفة تحرص على نظافة نفسها وملابسها وغرفتها من كل شيء في كل وقت ليلا ونهارا.

وجزاكم الله خير اختكم

جواب:

تجربة جيدة وتتفق إلى حد كبير مع العلاجات النفسية لحل مشكلة التبول اللاإرادي" والتي تؤكد في طروحاتها على نقطة واحدة تُختزل في تكنيك " حديث الذات" قبيل النوم والذي يؤكد فيه الطفل لنفسه أنه سيستيقظ ويذهب إلى دورة المياه إذا ما أحتاج لها مع الأخذ بعين الاعتبار النقاط التي ذكرتيها. شكرا لك.

* * * *

سؤال:

ما هي أسباب عادة مص الإصبع لدى الأطفال؟ وما هي الطريقة المثلى للتعامل مع مثل هذه الحالة؟ وشكراً.

جواب:

يعد الفم المختبر الأول الذي يختبر الطفل فيه العالم، فطبيعي أن نرى عادة المص في السنوات الأولى، وإن استمرت في الكبر فقد تعطي مؤشراً لنكوص مرحلة نفسية سيئة، لدرجة أن هناك من يفسر التدخين عند الراشدين على أنه تثبيت على المرحلة الفمية في النمو النفسي. هذا الطرح يُعد تفسيراً عاماً، ولكن لكل حالة حيثيات لتفسير السلوك.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

لدي أخي يبلغ من العمر (16) سنة، ولا يتكلم منذ صغره، لكنه يسمع بوضوح إذا ما ناديت عليه، كما أنه يتبول أثناء النوم، ويأكل كثيراً، لكن وزنه عادي، يجب مشاهدة التلفاز، ينام متأخراً، يحب الخروج وركوب السيارة، ويفرح كثيراً إذا كنا في السيارة ومررنا من تحت نفق، ويحب مطالعة الجرائد والمجلات كثيراً. أرشدوني رحمكم الله.

جواب:

لا بد من عرضه على:

- اختصاصي نطق.
- استشاري في الطب النفسي.
- استشاري في المخ والأعصاب.
- استشاري في العلاج النفسي.

* * * *

سؤال:

ما رأيكم في الطفل الذي يبكي كل صباح، ويحاول أن يتقيأ ليتهرب من الذهاب إلى المدرسة؟. والطفل الذي يخاف من الأماكن المغلقة؟ ما هو الحل بنظر (المدرسة السلوكية)؟.

جواب:

من وجهة نظر المدرسة السلوكية فإن تناول هاتين الحالتين يكون كما يلي:

- **الحالة الأولى:**

هذه حالة تسمى رهاب المدرسة وتظهر في الرفض الى الذهاب للمدرسة أو التمارض أو غيره من الامراض التي تنم عن رفض الطفل في الذهاب للمدرسة وتعالج

- وضع تعزيز إيجابي للمدرسة، كأن يُعطى جائزة عن أي إنجاز مدرسي مهما صغر، بشرط أن يرتبط التعزيز بالسلوك المتعلق بالمدرسة.
- التعزيز السلبي: ارتباط التقيؤ الصباحي بسلوك رفض من قبلك.

*** الحالة الثانية:**

يعالج بوضع ما يعرف بمدرج القلق.

وفكرته باختصار تقوم على تعريض الشخص للمثيرات الباعثة للقلق تدريجياً، وقياس درجة القلق بطريقة متدرجة، ففي هذه الحالة مثلاً نضع مدرج من عشرة نقاط، بحيث تكون درجة (صفر) مؤشراً لعدم وجود القلق، ودرجة عشرة تعني القلق في أشد حالاته، ثم يبدأ عرض الشخص للمثير، فيبدأ بعرض صورة شخص في غرفة مفتوحة الباب، ثم أخرى لشخص في غرفة مغلقة الباب ثم أخذ الشخص ليراقب أشخاصاً في غرفة مفتوحة الباب، ثم في غرفة مغلقة الباب، بعد ذلك يوضع في غرفة مفتوحة الباب حتى يصل الأمر إلى وضعه في غرفة مغلقة الباب مع وجود درجة صفر للقلق. ويقاس القلق بأعراضه كالتعرق، واتساع حدقة العين، وزيادة ضربات القلب، والبكاء، والخوف.

* * * *

سؤال:

أنا شاب في المرحلة المتوسطة ابلغ من العمر 14 سنة.. أعيش حياتي براحة ولله الحمد ولكن أعاني هذه الأيام من ضيقة في الصدر وحالة اكتئاب نفسية سواء في المدرسة أو في البيت أو في كل مكان.. ولا ادري ما السبب بصراحة؟؟

جواب:

يبدو أنه عارض بسيط إن شاء الله... قد يكون له علاقة بالمدرسة أو بمحيط الزملاء...أو ببدايات المراهقة وما يصاحبها من تغير في النمو الجسدي...وما يصاحب التغير "الهرموني" من اختلاف بسيط في المزاج...أطمئن أخي الكريم أن كل ما تمر به طبيعي...ولا يوجد لديك ما يشير إلى أي اضطراب.

سؤال:

أعزائي الكرام المصيبة وقعت الله يجيركم منه ولكن أين في بيتي لدي شاب عمرة 14سنة انتكس بشكل قد يكون انحراف من الممارسات الجنسية والحب والغرام الفاحش وعدم تقدير المسؤلية وزاد الطين بله رفض الدراسة السبب انه أعاد سنه في الصف الأول المتوسط رغم نقلي له إلى مدرسة أخرى ولم يحضر المدرسة الفصل الدراسي الأول تماماً بل انه يهرب في حالة إجباره بذلك يهرب من البيت.

جواب:

أن هذا الابن يعيش في مرحلة "حرجة" وهي مرحلة المراهقة والتي تتطلب تعاملا حذرا وخاصا من قبل الوالدين. ما لديه من أعراض تعكس - في تقديري- اتجاه "رفض" لسلطة الوالد وسلطة المدرسة...الأمر الذي يتطلب منك تعديل في طريقتك في التعامل معه ولكي تكسبه حاول أن "تصادقه" بكل ما تحمل كلمة "الصداقة" من معنى. وأكسب وجوده كعضو فاعل ونافع لنفسه ولأسرته ولمجتمعه. الله يوفقه إن شاء الله.

* * * *

سؤال:

أعاني من الرهاب الاجتماعي

- الخجل والخوف حطم حياتي وجعلها لا تطاق
- الخجل اثر على حياتي ومنعها من قيامي بالواجبات الاجتماعية

1- الخوف من مقابلة الناس وحساس بدرجة كبيرة
2- أتجنب الدخول إلى البنوك والأسواق والمطاعم خشية من ارتجاف الرأس والأيدي.
3- لا أستطيع التحدث بصورة طبيعية مع الناس.
4- أغادر المنزل في أوقات خروج الناس فيها بسيط حتى لا يراني الآخرون بسهولة.

5- أتجنب الاحتفالات والمناسبات وأكون أكثر ارتباكاً.
6- لا أستطيع الجلوس أو التحدث وجهاً لوجه مع الآخرين.
7- لا أشعر بالراحة في وجود المجاميع الغفيرة.
8- أتجنب الحديث إلى من هم أعلى مرتبة مني.
9- عدم الانسجام مع الآخرين بسهولة.
10- اعتقاد بان الناس جميعها تراقبني.
11- ليس بمقدوري ابتلاع ريقي طيلة الفترة التي أكون فيها مراقب.
12- إحساس دائم بأن أهلي والآخرون يشكون بي والجميع ينظر لي بنظرة دونية.
13- اعتقاد بأن الآخرون أفضل مني وأنني الأسوأ.
14- في مقدوري القيام بأمور معينة فقط إذا أحسست أن هناك من لا يراقبني.. أن نظرة خاطفة من شخص ما كافية لإثارة نوبة ذعر لدي.
15- لا أجرؤ من مصاحبة أو الذهاب لأحد خوفاً من أن يساء إلي.
16- الخوف من تكوين علاقات مع أناس آخرين أخشى أن أظهر كمغفل أو أكون ساذج أو سخيف لذلك فأنا لا أخطو الخطوة الأولى نحو بناء صداقات.
17- الخوف من الزواج والمعاشرة الجنسية.
18- أفضل الأماكن المظلمة أكثر من المضيئة.. وإقفال النوافذ بالستائر الداكنة حتى لا يراني أحد.
19- عدم الثقة بالنفس ولوم النفس كثيراً.
20- الرغبة في اللجوء إلى الكحول واعتقد أنها ستزيد من ثقتي بنفسي.
21- أفكر في بعض الأوقات بالانتحار.
22- إحساس بقبح المنظر ومظهري غير لائق.
23- التخيلات لنفسي بأمور حزينة كموت أو حادث سيارة أو زواج فاشل أو أصابه بمرض وتعاطف الآخرين معي بدرجة كبيرة.
24- بسبب الخجل أصبت بعملية سحر !!!.
25- الشعور بالوحدة في كل الأوقات.
26- أتصف بالعصبية وتقلب المزاج.

رأي شخصي:

استحالة التشافي وفشل المعالج النفسي في شفائي وستظل الحياة أكثر اسودادا إلى أن أموت..

جواب:

إذا كان لكل من أسمه "تصيب" فكيف نضع أسم "طموح" مع عبارتك التشخيصية "أستحاله التشافي وفشل المعالج النفسي في شفائي وستظل الحياة أكثر اسودادا إلى أن أموت.." كل ما ذكرت مجرد "أعراض"! تُخفي أسباباً "حقيقية" وراء شعورك المتدني عن نفسك وتقدير الذات المتدني وكذلك شعورك الواضح بتأنيب الضمير! ... بإذن الله هناك علاج لحالتك بشرط واحد فقط: أن تغير من اتجاهك وثقتك بالله سبحانه ثم بالعلاج النفسي...الله يوفقك.

سؤال:

يعتبر الحب والحنان للأطفال من أساسيات تربيتهم كما هو معروف، لكن هل ينفعهم؟ أم هو ضدهم؟ وهل الطيبة الزائدة تضر صاحبها فيقال أحياناً للإنسان الطيب (عبيط). فما هي علاقة الطيبة (بالعبط). وشكراً لكم.

جواب:

الحب والحنان ضرورة من ضرورات التربية، ومن ضرورات النمو النفسي السليم، ولكن يجب ألا نغفل عنصراً هاماً جداً هو (الحرمان)، وتعليم الطفل تأجيل الاشباع فحتى ينشأ الطفل نشأة صحيحة لا بد من أن يخبر الحرمان (والحب والحرمان لا تعارض بينهما).

وهناك بلا شك فرق بين الطيبة والضعف (السذاجة).

• • • •

سؤال:

لدي بنت عمرها 10 سنوات ذكيه جدا (لكن مستواها الدراسي متوسط) شديدة الملاحظة مؤدبه جدا جدا جدا بشهادة كل من يعرفها تفكيرها اكبر من سنها مثاليه في كل شي اضرب لكم مثل فهي لا تكذب ولا تحب الكذب وإذا رأت إحدى

صديقاتها في المدرسة تكذب تبتعد عنها وتقاطعها ولديها ميول ديني فهي لا تحب سماع الأغاني وإذ علمت أن إحدى صديقاتها تسمع الأغاني نفس الشيء يحدث تقاطعها وهي تلبس العباءة وهي في سن الثامنة بإصرار شديد ولا تريد أي رجل يراها من غير المحارم (تتصرف مثل الكبار) تحب الرسم وتبدع فيه تحب الأعمال اليدوية بعد كل هذا فهي خجولة جداً جداً منطوية ألمح في عينيها البريئتين حزن ليس لديها صداقات فهي لم تجد البنت المناسبة حسب تعبيرها حتى أقربائنا لم تصادق أحدا من بناتهم لا تلعب مع أحد وإذا لعبت تلعب مع الأصغر منها سناً اشعر بالمرارة وأنا أرى البنات في سنها يعيشون طفولتهم بمرح وهي منطوية بالأمس كتبت عبارة وجدتها في دفترها (لمى حياتها زهق) لمى هذا هو اسمها خائفة على ابنتي اشعر بالقلق عليها هل هي تعاني من مرض نفسي أرجوكم أرشدوني وأرجو كل من يستطيع أن يطمئنني على ابنتي أتمنى أن أجد لديكم ما يطمئن قلبي واعتذر على الإطالة وعدم ترتيب الكلام وأسأل الله لي ولكم التوفيق والسداد.

جواب:

يبدو لي – والله أعلم– أن لمى "موهوبة وهذا يعني نسبة ذكاء عالية و الطفل "الموهوب من "الحالات الخاصة" ويجب أن يتوافر في بيئتها ما يشبع نهمها للمعرفة كما ويستحسن أن تُنشيء "صداقة" معها..وتخاطبيها على أساس "ذكاءها" الحاد وشخصيتها المستقلة وليس على أساس عمرها الزمني. هي "نبتة" طيبة تحتاج إلى رعاية "خاصة". ليس لديها – والحمد لله مشاكل– اللهم فيما يتعلق بمسائل "التكيف" ومتى ما أدركت العائلة ذلك استشعرت لمى أن هناك من يفهمها ويستوعبها وبالتالي استغلت موهبتها أفضل استغلال. وتذكري أختي الكريمة أن "المبدع" إذا عاش في بيئة "قمع" إبداعه تحولت الطاقة إلى "حزن" و"أسى" وإلى "اضطرابات نفسية" لا سمح الله. الله يرعاها ويحفظها بحفظه

* * * *

سؤال:

ابنتي عمرها سنتين وتمص إصبعها بنهم شديد وخاصة عند النوم منذ أن ولدت وهي تمص إصبعها مع احتضان يدي أرجو إرشادي إلى أساليب تمنعها من هذه العادة..؟؟؟

جواب:

أبنتك -الله يحفظها- صغيرة جدا للحكم على أن سلوكها مرضي. سلوكها هذا في سنها هذا طبيعي ولا يدعو للقلق. الله يخليكم لبعض.

تحياتي

* * * *

سؤال:

حصل قبل فترة تقارب السنة سوء تفاهم مع الزوجة واشتد الكلام بيني وبينها وقمت بدفعها ووقعت على الأرض يعلم الله إني الدفع كان بدون عنف وكنت لطيفا للغاية طبعا الأم قامت تبكي وهكذا أنا خرجت من المنزل بعد ذلك رجعت للبيت وحاولت أن اصلح ما أفسدته بيدي والحمدلله حسن النية والتوكل على الله سبحانه وتعالي ساعدني كثيرا باجتياز تلك المشكلة الغبية.

ولكن هناك مشكلة طامة لي ولوالدتها وهي أن الحوار والدفع من قبلي كان بحضور الشاهدة الوحيدة ابنتنا (حفظها الله) أنا وأمها نسينا كل شئ طفلتي (6 سنوات) تقريباً فصارت تتذكر تفاصيل الموضوع وكأنها تلومني وتنظر إلي نظرات لم تكن تنظر إلي بمثلها من قبل وأنا أحاول أن انسيها الموقف ولكني لم استطع بالألعاب والهدايا ولكن لا فائدة فهي كل فتره تتذكر الموضوع وتقول لماذا كذا وكذا و و وا...... كيف تنسى طفلتي وهل له تأثير مستقبلي عليها ماذا افعل.

جواب:

بالنسبة لابنتك...فما حصل يعد "خبرة صادمة" خصوصا أنها الأولى فالخبرات الصادمة في الطفولة لا تنسى و للتعامل مع الموقف بأن تشرح لها أنك كنت في "حالة انفعالية" معينة وكان تصرفك خاطئاً وأنه لن يتكرر. أفهمها أن البشر يتصرفون خطأ فهم ليسوا ملائكة...تحدث عن الموقف -إن هي فتحت النقاش فقط- بموضوعية وبهدوء واتزان. والأهم من هذا كله أن يتسق سلوكك الحاضر والمستقبلي بما تحدثها فيه...أغفر زلتك بنهج سلوكي حضاري جديد ومستمر في تعاملك مع زوجتك وبهذا تدرك ابنتك الآتي:

1. والدها بشر يخطئ ويصيب وقد أخطأ.
2. والدها يحب أمها ويحترمها والدليل ما تلحظه من تصرفاتك اليومية معها ومع أمها.
3. ستتوقف عندئذ عن استخدام هذا الموقف كورقة ضاغطة لتحقيق مكاسب معينة كجلب الانتباه أو طلب هدايا أو طلب شروحات..الخ. لا تقلق كثيرا فقط "حجم" الموضوع في إطاره الصحيح كما أسلفت والله يحفظ لك ابنتك وزوجتك.

* * * *

سؤال:

كنت أود أن أسال سؤال وهو أن بنت عندها سنة وعشر شهور وهى تعيش بالسعودية مع أمها وأبوها وهى لا تخرج ولا ترى أي أطفال مثلها إلا يوم واحد فقط في الأسبوع وأحيانا لا يخرجون فيه وهى لا يوجد أمامها إلا التلفاز وأمها لاحظت عليها أن إنها تجلس أمام التلفاز باهتمام شديد حتى وان لم يكن فيلم للأطفال وأحيانا تحاول أن تضرب أخوها وهو يصغرها بعام وطبعا أمه دائما تحمله حتى تبعده عنها لأنها عملت عدة حركات كان ممكن تقتله بها فهي أوقعته عدة مرات على الأرض وتضع أشياء عليه كانت ممكن تكتم نفسه فأنا أريد أن أسال كيف نعاملها حتى تكون شخصية سليمة عندما تكبر دون أي أمراض نفسية مع مراعاة انه غير متاح انهم يرجعوا وسط الأهل في مصر حاليا.

جواب: فقط كونوا طبيعيين في التعامل معها...وتذكروا أنها "ملاك"... فهي ابنة السنة وعشر شهور.! الله يحميها من أي مرض!

* * * *

سؤال:

أريد أي موضوع عن تأثير التلفزيون على الأطفال. وشكراً.

جواب:

هناك عدة رسائل جامعية ناقشت هذا الموضوع. بإمكانك الاتصال بأقسام علم النفس، وعلم الاجتماع ستجدين ضالتك.

والله الموفق

سؤال:

يسأل الأطفال دائماً من أكبر من الله، أو من هو الله، أو أين هو الله، نجيبهم بأن الله هو أكبر كل شيء، والله خالق كل شيء، والله معنا في كل مكان، فهل إجاباتنا صادقة وصحيحة، أو أنها غير مفهومة بالنسبة إليهم؟

جواب:

أنت تطرحين موضوعاً في غاية الأهمية فقد وددت أن أثني على رأيك بأهميته لكل مرب ولكل من يتعامل مع الأطفال لا سيما الأذكياء منهم. حيث يواجه الآباء والأمهات إحراجات متكررة، حيث تتمركز الأسئلة حول الخالق سبحانه وتعالى، أو حول قضايا جنسية محددة، وإن أنجح السبل الحوار الهادئ الذي يتناسب مع عمر الطفل وذكائه، لكن يجب أن يكون حواراً صريحاً لا تقدم فيه أوهام أو معلومات مغلوطة فقط للخروج من السؤال، وفي هذا السن فأن هناك مجموعة من الأسئلة الفلسفية يطرحها الأطفال فعلى المربي أن يجيب عليها بما يتناسب وسن الطفل على أن تكون واضحة ومقنعة.

سؤال:

لدي ابنة تبلغ من العمر (3) سنوات، حاولت أن أفطمها عن الرضاعة الصناعية، لكنني عجزت عن ذلك، وتعتمد على الرضاعة الصناعية بشكل كلي بدلاً من الطعام المفيد، علماً بأن لديها، أخت أصغر منها تبلغ من العمر سنة، وهي دائماً تقارن بينها وبين أختها. أرجو المساعدة؟

جواب:

من الطبيعي أن يقارن الطفل طريده (الطفل الذي يأتي من بعده) ويمثل مصدر تهديد نفسي له، حيث ينافسه على جذب انتباه الوالدين، هناك أسباب سلوكية للفطام معروفة منذ القدم، كوضع مادة منفرة على الرضاعة للتنفير. وما دام عمرها (3) سنوات لا أرى أن هناك مبرر منطقي للقلق، كما أن هناك النظام التدريجي وهذا

افضل انواع الفطام حيث تقوم الأم بتقليل جرعات الرضاعة واستبدال المادة الغذائية مكانها وذلك بالتدريج حتى تحصل على الفطام النهائي.

سؤال:

ما أردت الاستفسار عنه هو عن مدى إدراك الطفل لبعض التصرفات وتأثيرها المستقبلي عليه، حيث أن أحد أقاربي لديه طفل في الثالثة من عمره، ولا يتحرج الأب والأم من رؤية الابن لهما عاريين، وما أثارني هو تصرفات الطفل مع قريباته، فهو يقبل عمته وخالته من الفم، ويصل إلى أماكن حساسة ويتلمسها دون أن يتحرج وتصرفاته تقلقني فهل لقلقي ما يبرره؟

جواب:

نعم، قلقك، مبرر، وسينعكس سلباً على الطفل، بحيث يصعب عليه تحديد علاقاته المستقبلية مع الجنس الآخر، إضافة إلى سلوكات مضطربة أخرى.

والله الموفق

*** * * ***

سؤال:

أنا لدي طفلين الأكبر (4) سنوات، وطفلة (سنتان)، ابنتي حالتها الصحية جيدة والحمد لله، لكن لديها عادة غريبة ومنذ كان عمرها شهرين وهي ترضع شفتها السفلية في أغلب الأوقات، والآن في أوقات النوم فقط، أما الآن فهي تعشق البطانية، لا تنام إلا بها، وتستمتع عندما يكون لديها طوال الوقت. هذا لا يشكل مشكلة عندما نكون في البيت، لكن عندما نخرج بدون البطانية فإن حالتها تسوء. أريد منكم تفسير سبب تعلقها بالبطانية، وهل هي حالة نفسية؟ وشكراً.

جواب:

من الواضح أن "البطانية" في حالتها مصدر دفء وأمان، وتعلق الكثير من الأطفال ببعض أشياءهم كمصدر للحنان أمر طبيعي، بإمكانك تعويضها بحنانك، مع

مراعاة إدراك أنها صغيرة جداً للحكم على سلوكها البريء. وأرجو أن لا تشعريها بأي شكل من الأشكال أن لديها مشكلة لأن ذلك سوف يربكها.

والله الموفق

سؤال:

هناك الكثير من الأشخاص يحبون الأطفال، وأنا واحدة منهم، أدخل محلات ملابس الأطفال، وأتأملها، وكنت أتمنى لو أن لي أخت صغيرة أشتري لها ملابس، وأذهب بها إلى مدينة الملاهي كي تلعب، وأجلس معا، نتابع برامج الأطفال سوية، لذلك اخترت أن أدخل دورة تدريبية لمدة شهر واحد تضاف لشهادة البكالوريوس الجامعية، كانت هذه الدورة تحت إشراف مكتب التوجيه، استفدت منها كثيراً، حيث تعلمت النظام المتبع في رياض الأطفال من حيث: الحلق، والأركان التعليمية، وأسلوب اللعب في الخارج. لكن بعد انتهاء الدورة التدريبية كرهت الأطفال، لا أجد مبرراً لهذا الكره المفاجئ، وعندما تناقشت مع شيخ حول كرهي المفاجئ للأطفال كان رده أن إحساس الأمومة وحب الأطفال موجود في كل امرأة، لأنها جبلت على ذلك. هذه مشكلتي ما علاجها. وما أسبابها. وشكراً.

جواب:

حكايتك تبدو غريبة إلى حد ما. قد تكون هناك دوافع شعورية ولا شعورية لم تفصحي عنها، وتلك بحاجة إلى جهد من جانبك للتعرف على ملامحها على الأقل، ويبدو أن لديك نوع من التسامي وهو مصطلح نفسي ضمن اساليب الدفاع الاولية التي تعمل على خفض القلق وهذا النوع ضمن هذه الاساليب يقوم به الشخص بتحويل النزعات غير المقبولة الى نزعات مقبولة اجتماعياً حتى يحصل على قدر كاف من الراحة. ويبدو أن زواجك وإنجابك سيقلب إتجاهك السلبي نحو الأطفال رأساً على عقب.

والله الموفق

سؤال:

المشكلة هي أن أختي الصغيرة (8) سنوات، تلقت الكثير من الدلال والمحبة، لكن في الآونة الأخيرة بعد ولادة ابن أخي، تبدلت طباعها، حيث استولى على الكثير من أمي وأبي، كانت من المتفوقات، في سنتها الأولى لكنها الآن اختلفت، تضرب الجميع من حولها، عصبية جداً، لماذا تبدلت طباعها هكذا؟ وشكراً لكم.

جواب:

لا شك أنها صدمت بأن طفلاً آخر استحوذ على اهتمام الجميع، والعدوان هنا تعبير عن الإحباط الذي يصيبها، لا بد من التأكيد لها أن مكانتها محفوظة. ولا بد من تدريبها على الحرمان وإلا ستعاني هي والأسرة. لكي ننجح في التربية لا بد من ممارسة الحرمان مع الطفل بشكل أو بآخر.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

طفلي عمره 11 عاما يتوسط أخواته الكبرى 13 والأصغر منه 8 سنوات طفلي يعاني من الصرع وبعد تشخيص حالته عند الطبيب تبين إنها حالة صرع جزئية مركبة زيادة شحنات كهربائية ولكنها خفيفة جدا لا تصل إلى حالة الإغماء وإنما فقط حركات بالعينين مع حركة الفم وبفضل من الله تنبهت لها مبكرا عندما زادت معه هذه الحركة اصبح لا يستوعب الدراسة أبدا كنت أبقى معه حوالي 5 ساعات حتى أستطيع إكمال واجباته ولله الحمد بعد اخذ العلاج اصبح في تحسن وبعد أن كانت تأتيه الحركة اكثر من 50 مرة في اليوم أصبحت حوالي 10 مرات ولكن تصرفاته وسلوكياته مازلت معه من هذه السلوكيات أود أن أضعها في نقاط حتى يمكننا مناقشتها كل واحد على حدى:

1- لا يستطيع التركيز مع المعلم في الفصل مشتت الانتباه

2- كثير الشكوى من زملاءه ومعلميه دائما وكثير الكلام عنهم بشكوى بدون سبب.

3- يحب الخروج من المنزل دائما بحجة انه يبحث عن أولاد ولا يريد أن يجلس في البيت مع البنات.

4- لا يهتم بنظافته الشخصية ودائما دورة المياه الخاصة به متسخة رغم توبيخي له كل يوم.

5- كثير من الأحيان يتصرف بسلوكيات خاطئة لا تليق بطفل وعندما أوبخه يبدأ بالغضب ويتكلم معي على إنني لا انظر إلا له هو ولا يستجيب لي أبدا.

6- قليل النوم جدا وإذا نام يأخذ حوالي 12 ساعة في النوم

قد أكون أطلت عليكم سامحوني ولكن أنا فعلا محتاجة لمساعدتكم لكل مشرف في هذا المنتدى أرجوك لا تبخل علي بمشورة طبية أو نفسية فعلا محتاجة لمساعدتكم فأنا بدأت اقلق كثيرا وينتابني البكاء في كثير من الأحيان واللوم نفسي على انه يكون الغلط في أسلوب تربيتي مع إنني حاولت بكل الأساليب وشتى الطرق ولكنني عصبية واستخدم الشدة معه كثير.

أرجوكم أرجوكم ساعدوني حتى لو كان عن طريق الايميل لا تنسوني أنا انتظركم وما كتبت عن مشكلتي معه رغم الإطالة إلا اختصار شديد لمعاناتي مع طفلي.

جواب:

من الناحية النفسية يتميز مناخه النفسي بالبيت بعدم وجود أولاد وعدم وجود كما يبدو أنموذج للرجل في عالمه. كونك تقولين عن نفسك "عصبية وأستخدم الشدة" مع طفل فماذا تتوقعين منه إلا المزيد من اتجاهات الرفض.

هذا الواقع النفسي أنعكس سلبا على المدرسة وعلى تكيفه فيها وقدرتـه علـى التركيز، أرى أن:

- تصادقيه بدل أن "تعصبين" عليه.
- تتصلين بالمرشد الطلابي بالمدرسة وتناقشيه عن وضعه المدرسي وعلاقاته بالمدرسين وزملائه ومحاولة حل أية صعوبات قد يواجهها في المدرسة ولا تعلمين عنها.
- حاولي إشراكه في نادي يمارس فيه هواياته التي يحبها.

سؤال:

بدأت ألاحظ على ابنتي مشكلة الصراخ أثنـاء نومهـا فـي الليـل والبكـاء أحيانا...حاولت أن أتجاهل الموضوع ولكني قرأت في مجلـة تربويـة خطـورة التجاهل...

وعندما أفكر في الأمور التي تتعرض لها ابنتي أثناء النهـار لا أجـد مـسببا للخوف..من وجهة نظري على الأقل فكرت إني أتكلم معها لكي تقول اللـي فـي خاطرها بس المشكلة إن حصيلة ابنتي اللغوية لا تساعدها علـى التعبيـر بـشكل واضح... ومن الناحية الاستقبالية فهي قد تفهم وأحيانا لا...

لا أنسى أن أخبركم إنها دون سن المدرسة..وإنها بلغت مـن العمـر ثـلاث سنوات ونصف..

ماذا أفعل وما هو الإجراء الذي يجب علي اتخاذه...

جواب:

حتما هناك سبب وراء صراخها...فهو وسيلتها للتعبير عـن ألمهـا أو عـدم ارتياحها لشيء...إن تأكد لك أنها طبيعية من حيث الرضاعة أو "الأكل" يعني ليس

صراخاً بسبب الجوع...ومرتاحة في ملابسها.. حيث يقوم معظم الاطفال بالتحدث أن الصراخ اثناء النوم كوسيلة لانهاء الاعمال غير المكتملة اثناء النهار حيث يقوم باكمالها على شكل الحديث أو الصراخ اثناء النوم أقترح عرضها على أخصائي أطفال فقط للاطمئنان...رُغم أنني لا أعتقد بوجود مشكلة حقيقية إن شاء الله. الله يحفظها لك.

* * * *

سؤال:

طفل عمره 10 سنوات تعرض لحالة اغتصاب من قبل مدرسه الخصوصي علم الأهل بالأمر تداركوا الموقف وأنتهي الموضوع بمعاقبة المدرس أما الطفل فأخبر أمه بكل شيء حدث وهو يبكي وبعدها أغلق الموضوع تماما وعامله أهله على انه لم يحدث شيء نهائياً كبر هذا الطفل وأصبح مراهقاً يبلغ 16من عمره ولكن شخصيته ضعيفة جداً وأي شيء تنصحه به يأخذ بسرعة موقفاً دفاعياً ويبدأ بالصراخ وشتم نفسه أو شتم من حوله ويقول (أنا حمار أنا كلب أنا حذار بأرجلكم) ومن هذا الكلام وأسوأ ثم يبدأ بالبكاء ويتحدث مع ذاته ويتمتع عن كونه سيئ وان الناس ينظرون إليه بنظره انه ناقص ومعقد نفسياً وهذا الانفعال يصدر منه على أتفه الأسباب بل أحياناً بدون أي سبب هو يفهم أي شيء على انه ضده ويسيء إليه ثم يبدأ بالبكاء وبضرب الأشياء التي حوله وهو إذا هدأت أعصابه يتصرف بطريقه لا اعرف كيف اشرح ذلك يتصرف تصرفات أقل من سنه تصرفات شخص لا يثق بذاته ربما يشعر أنه دائماً مذنب أو ربما ينظر نظرة دونيه لذاته؟؟ كنت أتساءل ما سبب شخصيته المضطربة وتذكرت حادثة الاغتصاب المدفونة التي لم يعلمها إلا أنا وأمه وأبوه وهو؟؟ ما هو الحل برأيكم؟ أن يرى مستشاراً نفسياً صعبه هل هناك كتب أو مقالات تساعد إذا أمكن أو طرق لحل المشكلة أجيبوني بالحل الموضوع يتعلق بولد والله لولا هذه الصفة التي هو فيها لكان من أفضل الأولاد هو خدوم ومساعد وواصل لرحمه وحريص على عبادة الله

جواب:

لا حول ولا قوة إلا بالله...تكلمنا كثيرا عن التحرش الجنسي وهناك موقع أنصح بالإطلاع عيه يُعنى بالتحرش الجنسي وهو: www.enssan.com والأفضل هو أن يتابع من قبل إستشاري في العلاج النفسي...أرجو إلا نستسلم لمسألة (أخذه لإستشاري مسألة صعبة) هذه قضية تمس وجوده كإنسان...مفهوم امتهانه للذات واضح...واغترابه عن جسده واضح...ومستقبله كرجل مهدد ومع ذلك يُقال مسألة أخذه لمتخصص صعبة..ولو كان الأمر عضوياً حتى لو زُكام لهُرع به لأقرب مستشفى...سبحان الله. لقد آن الأوان لعمل وقفة حيال إدراكاتنا لماهية العلاج النفسي.

* * * *

سؤال:

رزقني الله بولد قبل عام ونصف تقريبا من بعد بنتين. والحمد لله على نعمته. البنات يا دكتور أحبوني وأحببتهم ويقولون البنت تسحر منذ صغرها. لكن الولد يا دكتور عمره سنة ونصف الآن أراه بعيد عني. ستقول لي كيف بعيد عنك؟ أقول لك: اشتريت له ألعابا كثيرة بل أكثر من أخواته. لم ينفع معه يا دكتور عنده أربع دراجات؟ ومدينة ألعاب ترفيهية كاملة في غرفته لكن مشكلته أنه بعيد عني وقريب من أمه. السؤال يا دكتور. كيف أجعله قريب مني كثيرا مع عدم أشعاره بالبعد عن أمه؟

جواب:

وضعه طبيعي جدا لمن هم في سنة والحكم عليه الآن غير عادل. سيبدأ بالتعلق بك مع مرور الوقت... لا تقلق ودعه ينمو بالشكل الطبيعي. ربنا يحفظه لك.

* * * *

سؤال:

لدي طفلة تبلغ من العمر (3) سنوات، لديها أخ صغير، وهي الآن لا تطيع الأب، كما إنها عنيدة جداً، أريد تأديبها دون ضرب أو صراخ أريد منكم اسم كتاب مفيد للتربية شكراً.

جواب:

"التربية" نهج حياة...لا تقتصر على سن محددة...لا أرى من مشكلة لهذه الطفلة وشقيقها...كل ما ذكرتيه في حدود "الطبيعي"...أقترح أن تقرأي كتباً في علم نفس النمو وهي كثيرة جدا وموجودة في المكتبات وفي مراكز بيع الكتب.

سؤال:

أتسائل إذا كان الإنسان لا يشعر بالأمان ويشعر بأن حياته مهددة وإذا كان وحيدا ومغتربا كيف يمكنه اقتلاع هذا الشعور؟

جواب:

باللجوء إلى الله وكثرة الدعاء والاستغفار فالحق سبحانه يقول (ألا بذكر الله تطمئن القلوب) وقوله تعالى (فليعبدوا رب هذا البيت الذي أطعمهم من جوع وآمنهم من خوف)...وربما فكر المرء بمعرفة مصادر قلقه عن طريق متخصص.

* * * *

سؤال:

بصراحة لا أستطيع أن احدد من أين أبدأ موضوعي فأنا متوتر جدا بخصوص ما يفعله أخي وسألخص المشكلة في الآتي:

أخي الأصغر يبلغ من العمر 13 عاما يدرس في الصف السادس متفوق دراسيا يحب (الفلوس) وجمعها إلى درجة انه يمد يده على الحرام سواء من عند أمي أو أبي أو أي أحد المهم في رمضان الأخير وجدنا في جيبه 500 ريال وقمنا بالمحاولة معه بطرق الهدوء والكلام ولكنه كان يقول لا أدري.. ويتهرب لم ينفع فانهال عليه والدي ضربا حتى ظننت أنه لن يقترب من (الفلوس).. وفي أحد الأيام وجدت الخادمة في جيبه 25 ريال طلبنا منه بالهدوء من أين جاء بها إلا أنه يتهرب ويدعو على نفسه بالشلل إذا كان هو الذي سرقها ومرة يقول أعطاني البائع الباقي بالخطأ وأريد أن أرجعها لكنه يتراجع ويقول لا أذكر.. وهو الآن في غرفة لوحده لعل وعسى أن يخاف ويخبرنا من أين جاء بها.. وأنا متأكد بأن كل ما يطلبه موفر عنده فهو غير محروم.. كيف نستطيع استدراجه في الحديث؟؟ كيف أتغلب على هذه الظاهرتين؟؟ ما أضرار بقائه لوحده في غرفة معزول عنا وممنوع من الخروج؟؟

أرجو مساعدتكم والتكرم بالرد.. والإشارة فأنا احتاجكم شدة الحاجة..

جواب:

يُعدل سلوك الإنسان بالثواب وبالعقاب (ولا يعني العقاب الجسدي بالضرورة)... والعناد الموجود عند هذا الطفل هو بسبب وجود اتجاه رفض لديه يعبر عنه بالسرقة وبالكذب. لا أرى أن سجنه بهذا الشكل المهين سيحل المشكلة بل ربما يزيدها تعقيدا... حاولوا احتواءه ومعرفة أكثر احتياجاته..والله يوفقكم.

* * * *

ـ سؤال:

المشكلة أن هناك طفلة عمرها ثلاث سنوات تقريباً، وهي الأولى لوالديها، ولديها أخ عمره سنة. الطفلة هادئة، وذكية، أصيبت قبل حوالي سنة ونصف

بفيروس البول، خضعت للفحوصات والتحاليل، عولجت الطفلة وتعافت، ولكنها الآن تخاف التبول أو استخدام الحمام. وتردد بأنها كبيرة ولا تلبس الحفاضة، وتشعر بأن لديها رغبة لاستخدام الحمام لكنها بمجرد دخول الحمام تقف مرتعبة وباكية، وترتجف بشدة. فما هو الحل بالنسبة للطفلة، وما الحل الأمثل لتعليمها استخدام الحمام، والتخلي عن الحفاض، مع مراعاة سلامتها النفسية. وشكراً.

جواب:

تناول مشكلتها بالحل سهل إذا تناول علاجها معالج جيد. أرجو أن تفكر الأسرة في البحث عن معالج نفسي سلوكي لوضع برامج لخفض مشكلة الخوف من استخدام الحمام.

* * * *

سؤال:

مشكلتي هي ابنتي البالغة (8) سنوات، حيث اكتشفت أنها تمارس العادة السرية، وهذا الشيء قد لاحظته منذ كانت (5) سنوات، وهي تتعمد ذلك الآن، وتدركه، والأكثر أنه عند سؤالي لها من أين عرفت ذلك تقول لي أن أحد أقاربها وهو في (15) كان يقوم ببعض الحركات معها، وكان يقول لها بأن هذا سر، وكان هذا الكلام قبل حوالي سنة، وقد حذرتها من خطورة هذا الشيء وعدم تكراره، ومرت فترة طويلة لم أشاهدها تقوم بذلك، واليوم صدمت عندما دخلت عليها في إحدى الغرف وجدتها تقوم بحركات غريبة على حافة الكنب. كيف أستطيع مساعدتها لتتخلص من ذلك.

جواب:

عندما تمتد يد الكبار إلى عالم الصغار بشكل (جنسي)، فإن ذلك يكون اقتحاماً فاحشاً لقدسية الطفولة، وهتكاً مفجعاً لبراءتها، والشيء الباعث على التفاؤل أن ابنتك ما زالت صغيرة وفرص علاجها كبيرة.

سؤال:

ابنة أختي عمرها سنتين أنجبت أمها بعدها بنت أخرى، وعلى الرغم من أننـــا نراعي شعور هذه الطفلة، إلا أنها أصبحت كثيرة البكاء، تتكلم على الجميع صغار وكبار بألفاظ نابية، تقوم بالكذب علينا، فإذا سألها أحد عن السبب تدعي أن أحد منا ضربها. فكيف يمكننا السيطرة على هذا الوضع؟ وشكراً.

جواب:

ما ذكرتيه من سلوكات هذه الطفلة تعد طبيعية جداً، لأن ميلاد طفل جديد يعد مصدر تهديد نفسي للطفل الذي سبقه، وكل هذه السلوكات تمثل تـــسجيلاً لموقـــف رفض لهذا القادم، وجلب الانتباه. إعطاء الأمان لهذا الطفل هو الحل الأمثل.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

أحد أقاربي يبلغ عمره 9 سنوات ومنذ كان عمره وهو عنيد بـــصورة غيـــر مقبولة

المشكلة الثانيـــة: انه إلا الآن ليس له أصحاب بالمدرسة يقول أخوه الذي معه بالمدرسة انه دائما يجلس بالصف وحده وسألنا مدرسه قال صحيح دائمـــا يجلـــس بالفصل ويتعذر بأنه يتعلم الرسم أو الخط لأنها هوايته ونلاحظ انه دائما ما يلعـــب إلا إذا ابعدوا الأطفال عن الألعاب كيف التعامل معه؟؟

جواب:

ربما نحن نتحدث عن "مشروع" مبدع أتمنى ألا يُجهض بسبب القوالب الجامدة عن "العالم" بحيث غدت سلوكياته توصمه بأنه طفل (عكس العالم). تعـــاملي معـــه على أنه متميز وله نظره للأشياء مختلفة. ولوجك لعالمه عن طريق بناء الثقة معه ستعطيه الأمان لتحقيق ذاته إن شاء الله وبطريقته الخاصة به هو. أتمنى له التوفيق والتألق إن شاء الله.

* * * *

عيادة المسنين

سؤال:

أمي الله يمد في عمرها قليلة النوم كثيرة القلق والتوتر لا اعرف كيف أريحها فان أرحتها أنا أزعجوها اخوتي البقية وان أزعجتها أنا ريحوها البقية وهي كثيرة الألم في رأسها ليست كبيرة جدا فهي عمرها هل هي من أثار الشيخوخة أم ماذا؟

جواب:

قليلة النوم كثيرة القلق والتوتر زملة الأعراض هذه لأمك لها أسباب لابد من الوقوف عليها لكي تتم مساعدتها. لا أدري ما هي طبيعة علاقتكما لكن إن تمكنت من معرفة ما الذي جعلها متوترة بهذا الشكل ربما تمكنت من مساعدتها.

إن تعرفي أو لا تستطيعين بسبب أو بآخر معرفة ذلك فلربما فكرت بطريقة لإقناعها مراجعة متخصص.

* * * *

سؤال:

مشكلتي هي والدي عصبي جداً، وانطوائي، قليل المخالطة بالناس، هو متقاعد، أصيب منذ أشهر بمرض يجعله دائم التوتر والقلق، كما أنه يتألم لشدة المرض، فهو يشتكي من ألم في بطنه، وظهره، ذهب إلى أكثر من طبيب باطني، ويقولون له بأنه يعاني من القولون العصبي، وقد وصفوا له الأدوية والمسكنات لكنها لم تخفف من ألمه، فهل هناك احتمال أن ما به وما يعاني منه مرض نفسي، أو اكتئاب. أرجو الرد سريعاً. وجزاكم الله خيراً.

جواب:

يتضح من رسالتك أن الوالد يعاني من اضطرابات "نفس جسمية"، لأنه عصبي جداً، حيث تنعكس عصبيته بشكل اضطراب وظيفي، عبر عن نفسه بشكل جسدي كاضطرابات القولون. الوالد يحتاج إلى من يتفهم احتياجاته النفسية الملحة

والخاصة. فربما اللجوء إلى صديق حميم لــه يــساعده، وقــد يــستعين بخبــرة المتخصصين من المعالجين النفسيين، وهذا لا يغفل الجانب الدوائي.

والله الموفق

سؤال:

هل صحيح ما يقال أن كبير السن بعد أن طوى سنيين عمره بحلوها ومرهــا يصبح في استقرار نفسي معين لا يتغير؟ أي الأبواب تكون أسهل لدخول في عــالم الرجل المسن من حيث الاريحيه والتحبب وكسب الود؟ هل يكون البــاب الأســهل التحدث معه عن الماضي واعطائه مجال واسع لتحدث عن ذكرياته وتجاربه؟ أم أن القيام بخدمته وتلبية رغباته أمراً كفيل بخلق الود والترابط بــين الاثنــين؟ كيــف أستطيع ان أتقرب الي أبي وجدانيا وحسيا.. أشعر ان علاقتي به علاقة أب كبيــر بابنه الصغير.. وما يتخللها من إعطاء أوامر.. وماذا فعلت في ذاك... وهل أنتهيت من هذا... الخ.. أرغب في كسر الحواجز الوهمية الغامضة التي تربطني به ولعل السبب الأكبر يتمحور في شخصيته الجاده والعمليه.. أرغب في أن تكون علاقتــي به علاقة صديق بل خليل... أرغب في التحدث له عن كل أسراري ولكني لا أجد دافع ومحفز لذلك...؟

جواب:

للمسن عالمه الخاص به تشكل عبر سنين العمر بخبراتها المتنوعة وبآمالهــا وآلامها والذي يُدرك من خلاله ما حوله من أشخاص وأشياء. متى ما استوعبنا هذه الحقيقة نستطيع الولوج عندئذ إلى عالم المسن هذا وبالتالي نتعامل معه مــن هــذا المنطلق.قد تكون أنجع السبل في الاتصال الأفضل مع المسن هو إعطاءه الأمــان للتعبير عن عالمه الخاص به بعيدا عن النقد والتهكم أو عدم الاكتراث وقد يكــون الإنصات له أولى الخطوات العملية لتحقيق ذلك. تستطيع التقرب من الوالــد مــن خلال إنصاتك له وتوجيه أسئلة لطلب المشورة عن قضايا تهمك في شكل بــسيط وتركه يعبر عن وجهة نظره بالطريقة التي يراها وما عليك إلا الإصغاء لما يقوله.

بهذه الطريقة أنت توجه له دعوه لتجسيد خبراته من خلال نصحك وكذلك تشعره بقيمة خبراته ونصائحه والأهم هو شعوره وفخره بدعوتك لمحاورته وبناء جسر صداقة (هو الأكثر حميمية) بين الوالد والابن.

سؤال:

نحن تربينا على عدم احترام ثقافتنا وقديمنا وعراقتنا ونبذ كل ما هو قديم وتربينا على أن نحلم بكل ما هو جديد ودخيل علينا وما زرع في الصغر لا تغيره كل علوم العالم.

جواب:

أشكرك شكرا خاصا على تواجدك هنا وتفاعلك مع هذا الموضوع الذي أجزم بأهميته وأتمنى على الجميع المشاركة فيه. لا أتفق معك على تعميمك (نحن تربينا على عدم احترام ثقافتنا وقديمنا وعراقتنا ونبذ كلما هو قديم) وإن كنت أحترم وجهة نظرك.

فليسمح لي الجميع بسرد مقتطفات أظن أنها مناسبة هنا (مدركا أن العنوان يخص الجدات) وهي من كتاب علم النفس التكويني للدكتور عبد الحميد الهاشمي. الناشر دار المجمع العلمي بجدة 1980. صفحات 369-371 "شرود في الثمانين كان البروفيسور جون ديوي (1859-1952) الفيلسوف وعالم النفس والمربي الأمريكي الشهير بعد إحالته إلى التقاعد يعاني من شرود الذهن وكان يسير مع صديق له وإلتقاهما صبي فطلب نقودا من ديوي فأعطاه ثم عاد نفس الصبي يطلب فألتفت ديوي إلى صديقة وقال (مشكلة الصبية في هذه المدينة أنهم يسألون كل من لاقوه أن يعطيهم مالا...أعتقد أن البيت هو المسؤول الأول عن سوء تربيتهم. هل رأيت هذين الصبيين اللذين أعطيتهما قطعتي نقود؟ ونظر صديقة في دهشة: قال: صبيان؟..لقد كان صبيا واحدا يا مستر ديوي وهو أبنك ألا تعرفه؟ ونظر ديوي في ذهول إلى الصبي الذي يقف بجواره يأكل الآيس كريم قال هذا صحيح إنه ابني الصغير:توم!. تطلعات التسعين قال برنارد شو (الفيلسوف

الإنجليزي الساخر 1856-1950) في عيد ميلاده التسعين: اذكروا دائما أن تصرفاتنا ومسلكنا في الحياة لا تتأثر دائما بالتجارب التي مررنا بها. وإنما بالتطلعات التي نصبو إليها. سألوه: وما هي تطلعاتك وأنت تخطو نحو عامك الحادي والتسعين؟. قال: أن أفرغ من وضع كتابي الجديد أو أن أودع هذه الدنيا.

حياة الإنسان وعمره حقائق على طريقة (ما قل ودل)

1. مهما طالت الحياة فهي لا محالة إلى نهاية. "كل ابن أنثى وإن طالت سلامته. يوما على آلة حدباء محمول".
2. قد تطول حياة الفرد ليصل المائة بينما أخوه التوأم لا يتجاوز العشرين.
3. ترى شابا في عنفوان الشباب وبعد ثوان يكون جثة هامدة بسبب دهس سيارة أو التهام حريق أو ابتلاع ماء.
4. فرد آخر مريض ميؤس من حالته فإذا به يتعافى ويبرأ ويرزق(تعددت الأسباب والموت واحد).
5. آخر يجود بحياته ثم يظل حيا ليموت على فراشه. وقولة خالد بن الوليد تجسد ذلك (لقد شهدت مائة حرب وحرب. وما في جسمي موضع شبر إلا وفيه ضربة من سيف أو طعنة من رمح. وهاأنا أموت على فراشي...فلا نامت أعين الجبناء).
6. لاحظ العلماء أن للوراثة دور -في بعض حالات العمر- فالآباء الذين عاشوا إلى التسعين فما فوق جاءوا بأولاد عاشوا في السنين أكثر من أولاد جاءوا من آباء عاشوا فقط إلى الخمسين فما دونها.
7. ثبت أن للبيئة أثرا ملحوظا في إطالة العمر أو تقصيره. وللعلم والتكنولوجيا فضل في ذلك. فحيث يتوفر الطعام الكافي. والعناية الصحية الواجبة. والدواء اللازم والهواء النقي تطول الحياة الفردية كما في الدول المتقدمة، وحيث ينتشر الجهل والفقر والمرض وسوء المناخ ينخفض متوسط الأعمار.

8. الدعوة المحببة الرجاء بطول العمر. وقد كان إبن سيناء يدعو "اللهم إني أسألك عمرا عريضا وإن لم يكن طويلا). وكان يريد بالعمر العريض المثمر المنتج المبارك. وقد ورد في الحديث (خيركم من طال عمره وحسن عمله. وشركم من طال عمره وساء عمله).

9. يجيء الإنسان إلى هذه الدنيا طفلا غريرا جاهلا يتعلم من تجاربها. فإذا تكامل عقله وصقلته شاب رأسه من غبار الأيام. و تجعد وجهه لما رأى من حوادث وتقوس ظهره لكثرة ما تحمل. فإذا ازداد عليه الحمل استعان برجل ثالثة هي العصا. ثم إذا عجزت هذه الأرجل قعد عاجزا. ثم هوى في حفرة يستريح فيها من عناء المسير الطويل. ولو خُير لآثر العودة إلى الحياة من أول الطريق. ولكنها هي الحياة حلوة ومرة.

10. تلك هي سنة الله في الحياة. وكما هو الميلاد انتقال للجنين من حياة ضيقة في الرحم إلى حياة واسعة على ظهر كوكبنا الأرضي. فكذلك انتهاء الأجل هو انتقال إلى حياة خالدة.

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِن كُنتُمۡ فِي رَيۡبٖ مِّنَ ٱلۡبَعۡثِ فَإِنَّا خَلَقۡنَٰكُم مِّن تُرَابٖ ثُمَّ مِن نُّطۡفَةٖ ثُمَّ مِنۡ عَلَقَةٖ ثُمَّ مِن مُّضۡغَةٖ مُّخَلَّقَةٖ وَغَيۡرِ مُخَلَّقَةٖ لِّنُبَيِّنَ لَكُمۡۚ وَنُقِرُّ فِي ٱلۡأَرۡحَامِ مَا نَشَآءُ إِلَىٰٓ أَجَلٖ مُّسَمّٗى ثُمَّ نُخۡرِجُكُمۡ طِفۡلٗا ثُمَّ لِتَبۡلُغُوٓاْ أَشُدَّكُمۡۖ وَمِنكُم مَّن يُتَوَفَّىٰ وَمِنكُم مَّن يُرَدُّ إِلَىٰٓ أَرۡذَلِ ٱلۡعُمُرِ لِكَيۡلَا يَعۡلَمَ مِنۢ بَعۡدِ عِلۡمٖ شَيۡـٔٗاۚ وَتَرَى ٱلۡأَرۡضَ هَامِدَةٗ فَإِذَآ أَنزَلۡنَا عَلَيۡهَا ٱلۡمَآءَ ٱهۡتَزَّتۡ وَرَبَتۡ وَأَنۢبَتَتۡ مِن كُلِّ زَوۡجِۭ بَهِيجٖ ۝٥﴾ [الحج: أية 5].

* * * *

سؤال:

دكتور عندي بعض التساؤلات التي لم أدرك إجاباتها أو بمعنى آخر لم أعرف لماذا طرأت على تفكيري وأنا أعمل مع فئة المسنين مثلا.. منها على سبيل المثل لا الحصر:

1) أغلب المسنين عندنا في الدور يحرصون على أمـورهم الماليـة التـي يملكونها وإن كانت قليلة جدا بل ويتـضايقون إذا لـم يستـشعروا بهـا ويلمسونها.. !!
2) أغلبهم يرجع ببعض تصرفاته وحركاته وطلباته كالأطفال الـصغار مـن حيث الطلب والإلحاح والإصرار على شيء معين..
3) أغلبهم يحب الوحدة وينزعج من الضوضاء.. والبعض الآخر منهم عكس ذلك يعشق أن الراديو أو التلفاز يكون مفتوح على مدار اليوم..
4) نسبة كثيرة منهم عندهم إنهزامات داخلية.. هل تتوقع يـا أبـا قـيس أن وضعهم الاجتماعي له علاقة بذلك؟
5) كثير منهم لا يحب أن يأتيه زائر من خارج الدار..!! دكتور سلطان لـي رجعة معك بعد أن أقرأ إجاباتك بارك الله فيك ونفعنا الله بك..

سؤال: أغلب المسنين في الدور يحرصون على أمورهم المالية التي يملكونها وإن كانت قليلة جدا بل ويتضايقون إذا لم يستشعروا بها ويلمسونها.. !

جواب:

تمثل تلك الأمور المالية -رُغم بساطتها- مصدرا أساسيا من مصادر الأمـن والملاذ الحقيقي لهم في حال خروجهم فطبيعي تمـسكهم بهـا والإصـرار علـى وجودها.

سؤال:

أغلبهم يرجع ببعض تصرفاته وحركاته وطلباته كالأطفال الصغار من حيـث الطلب والإلحاح والإصرار على شيء معين..

جواب:

تعلم بوجود طفل داخل كل راشد. وفي حالتهم يكون هذا الطفل هو الأقـرب للتعامل مع المحيط الاجتماعي..كيف لا وقد وهنت قوى الراشد وعاد هذا الشخص

للضعف والشيبة بعد أن كان يتدفق حيوية وشباب ونضارة...إذا أدركنا ذلك يفترض أن نحتوي "الطفل" الذي ظل في داخلهم وأن نرعاه حق الرعاية.

سؤال:

أغلبهم يحب الوحدة وينزعج من الضوضاء.. والبعض الآخر منهم عكس ذلك يعشق أن يكون الراديو أو التلفاز مفتوحاً على مدار اليوم..

جواب:

عشق المثيرات أو الإحجام تجاهها سمة تختلف باختلاف الفروق الفردية بين الناس. وتعتمد في الأساس على "البناء النفسي" وعلى "حساسية الجهاز العصبي" وكذلك على التركيبة "المزاجية" للشخص. وعليه تتجلى هذه المفارقات بين حب الوحدة والانعزال إلى الرغبة في "الضجيج"!.

سؤال:

نسبة كثيرة منهم عندهم إنهزامات داخلية.. هل تتوقع يا أبا قيس أن وضعهم الاجتماعي له علاقة بذلك؟

جواب:

الوضع الاجتماعي عامل أساسي لكنه أحد عوامل أخرى لا تقل أهمية ...و منها التاريخ الشخصي، نسبة الذكاء، الخبرات المحبطة، خيبات الأمل الذي تعرض لها المسن، الوضع الصحي والتماسك النفسي...

سؤال:

كثير منهم لا يحب أن يأتيه زائر من خارج الدار..!!

جواب:

وهذا التفضيل يعتمد على العوامل السابقة أيضا.

* * * *

سؤال:

أن كبير السن عادةً بعد أن طوى سنيين عمره بحلوها ومرهـا يـصبح فـي استقرار نفسي معين لا يتغير؟ أي الأبواب تكون أسهل لدخول في عـالم الرجـل المسن من حيث الأريحية والتحبب وكسب.. هل يكون الباب الأسهل التحدث معـه عن الماضي وإعطائه مجال واسع لتحدث عن ذكرياتـه وتجاربـه.. أم أن القيـام بخدمته وتلبية رغباته آمرا كفيل بخلق الود والترابط بين الاثنين دكتور سلطان ... كيف أستطيع أن أتقرب إلي أبي وجدانيا وحسيا.. أشعر أن علاقتي به علاقـة أب كبير بابنه الصغير.. وما يتخللها من إعطاء أوامر.. وماذا فعلت في ذاك ... وهل أنتهيت من هذا ... الخ.. أرغب في كسر الحواجز الوهمية الغامضة التي تربطني به ولعل السبب الأكبر يتمحور في شخصيته الجادة والعملية.. أرغب في أن تكون علاقتي به علاقة صديق بل خليل... أرغب فالتحدث له عن كل أسراري ولكني لا أجد دافع ومحفز لذلك...؟

جواب:

للمسن عالمه الخاص به تشكل عبر سنين العمر بخبراتها المتنوعة وبآمالهـا وآلامها والذي يُدرك من خلاله ما حوله من أشخاص وأشياء. متى ما أستوعبنا هذه الحقيقة نستطيع الولوج ساعتئذ إلى عالم المسن هذا وبالتالي نتعامل معه من هـذا المنطلق.

قد تكون أنجع السبل في الاتصال الأفضل مع المسن هـو إعطـاءه الأمـان للتعبير عن عالمه (الخاص به) بعيدا عن النقد والتهكم أو عدم الاكتراث وقد يكون الإنصات له أولى الخطوات العملية لتحقيق ذلك.

تستطيع التقرب من الوالد -أمد الله في عمره وبارك فيه- من خلال إنـصاتك له وتوجيه أسئلة لطلب المشورة عن قضايا تهمك في شكل بسيط وتركه يعبر عـن

وجهة نظره بالطريقة التي يراها وما عليك إلا الإصغاء لما يقوله. بهذه الطريقة أنت توجه له دعوه لتجسيد خبراته من خلال نصحك وكذلك تشعره بقيمة خبراته ونصائحه والأهم هو شعوره وفخره بدعوتك لمحاورته وبناء جسر صداقة (هو الأكثر حميمية) بين والد وما ولد. وفقك الله لخدمته كما ينبغي.

* * * *

مشكلات
دراسية وأكاديمية

سؤال:

الذي يسمع عني يعتقد أني أعاني من الانعزال أو الخوف والرهاب الاجتماعي، أنا أرى غير ذلك أنا أذهب إلى الحفلات وحفلات الزواج واختلط مع الأقارب وقليل الخجل ولكن تأتيني حالات لا أريد الذهاب أحب أن أكون لوحدي وأجلس مع نفسي أو مع الانترنت والكثير يعتقد أن هذا خوف من المجتمع وأني لا أريد أن أخالط الناس وأنا أرى غير ذلك هذه حالات تنتابني بعض الفترات وليست مستمرة معي ولكن المهم في هذا الموضوع أني لا أستطيع أن ألقي كلمة أمام الناس عندما يطلب مني أحد أن قلبي وصل إلى الحلقوم من شدة النبض وقد كنت قبل عدة سنوات غير ذلك كنت ألقي المحاضرات دون خوف ولكن لا اعلم ما حدث لي أهم شيء في الموضوع بعد عشرة أيام من الآن سوف يتم مناقشتي في بحث مهم في الكلية وهذا البحث يتوقف عليه نجاحي في هذه المادة.. ولا أستطيع أن أتصور نفسي جالسة وأنا أقرأ البحث أمام مجموعة من المحاضرات في القاعة وأنا متخوفة من هذا الشيء (أريد من المختصين وصف دواء يجعلني أتم هذه المناقشة على خير دون مخاوف وبعد الانتهاء من هذه المناقشة سوف أذهب إلى مختصة نفسية للعلاج).

جواب:

أنصحك بقراءة سورة "يس" والمعوذات...وأداء ركعتين...قبيل المناقشة. ثم...حاولي ما يلي:

- سماع بعض من مناقشات الرسائل...وأذكر أن هناك مناقشات تبث على الهواء في الإذاعة السعودية...لا أدري وقتها للأسف.
- حضور بعض من مناقشات رسائل الماجستير والدكتوراه في الجامعة لتتعودي على المناخ الأكاديمي والنفسي لمثل هذه الأجواء.
- مناقشة ما تريدين مع الأهل أو زميلاتك وتخيلي نفسك في القاعة...دعيهم ينتقدونك ويسألونك...أجرى ذلك أكثر من مرة...هذا المران مع توفيق الله سيجعل من الخبرة متعة حقيقية إن شاء الله. لا أرى من ضرورة لأخذ أي دواء...لسبب بسيط هو أنك ستعزين النجاح لا لذاتك بل للدواء وهذا الذي لا أريده...ثم إنك –ما شاء الله عليك – أكثر من قادرة على أداء هذه المهمة البسيطة..والدليل سؤالك...ثقي بالله ثم بنفسك...وستتحدثين لزميلات وأساتذة هم بمثابة أهل...الله يوفقك.

سؤال:

أعاني من كثرة النسيان لأشياء بسيطة لا أستطيع تذكرها، فهل هناك طريقة لتنشيط الذاكرة؟ وما هي أفضل الطرق التي تساعدني على التركيز خلال المحاضرات أو أي عمل أقوم به؟

جواب:

أفضل الحلول هو حل مشكلاتك النفسية المسؤولة عن إنهاك اقتصادياتك النفسية.

والله الموفق

*** * * ***

سؤال:

أعيش صدمة وبقعة سوداء تلوث سيرتي الاجتماعية والتعليمية لقد رسبت وأنا المثال المشرق دوما للاجتهاد والتفوق تخرجت من الثانوية بنسبة مرتفعة جدا 97 % ولله الحمد والمنة والفضل أولا وأخير له سبحانه طرت خيلاء حين حصلت عليها لاافتاء أتذكرها وقت الأزمات كانت سلوتي وسلاحي وحين دخلت الجامعة في قسم أعامله بحيادية فأنا لا أميل لشيء معين أهملت كثيرا في السنة الأولى لكني تجاوزتها بتقدير جيد وفي السنة الثانية قررت أن ابذل بعض الجهد وبذلت لكن المفاجئة المرة هي الرسوب وبقدر عجيب من المواد صدمت، كيف أرسب؟! لا يعقل!! كانت إجاباتي وان لم تكن مبهرة ألا أنها كفيلة بصعودي للمرحلة القادمة الكثرة تكذبني حين اخبرهم والكثير يعتقد أن معدني كشف في عتبات الجامعة فأنا لا أستطيع تجاوز مرحلة دراسية لأني أهملت فأنا لا (انجح) إلا بالمذاكرة لان قدراتي العقلية اتضح ضعفها.. هذا ما يؤلمني جدا جدا نظرة المجتمع لي بالتحديد وخاصة أن محيطي العائلي فيه من الطلبة الجامعيين الكثرة وقد انخرطوا في أقسام اصعب بمراحل من قسمي إلا انهم (نجحوا) بكفاءة رغم ظروفهم الأسرية الصعبة وأنا (ما عندي شي ولا عندي ظروف) ورسب كيف أواجه محيطي؟ كيف أستمتع

بالإجازة الآن؟؟ وكيف أعود لجامعتي بقلب متماسك سعيد لا تألمه نظرات الشفقة والرحمة أو السخرية؟؟ ماذا افعل احتاج تمويل من الصبر والتماسك.

جواب:

ما دمت قد حصلت في الثانوية على نسبة 97 وقد حصلت على تقدير "جيد" في السنة الأولى في الجامعة فمن الظلم استنتاجك"ضعف" قدراتك العقلية!. كل من يطرق عتبات الجامعة يحمل نسبة ذكاء فوق المتوسط وتلك غدت "حقيقة". يبدو لي أن سبب كبوتك ربما لاختيارك "التخصص" غير المناسب لشخصك لا سيما وقد ذكرت حيادية الاختيار. فكري فيما ترغبين من تخصص وتحولي إليه ولتجعلي لك من اسمك (لا يأس) نصيب!. الله يوفقك.

* * * *

سؤال:

أنا طالب في كلية الطب البشري بالسنة الثانية، ولدي مشكلة تزعجني قليلا.ففي أثناء بعض الامتحانات العملية مثلا أو عندما أقوم ببعض التجارب الدقيقة فإن يدي ترتجف بشكل واضح جدا وحتى أثناء الحياة اليومية فعندما أقوم ببعض الأعمال الدقيقة أحيانا وليس دائما فإني أعاني نفس المشكلة. أرجو أن تتكرموا وتردوا علي و لكم جزيل الشكر.

جواب:

هذا مؤشر للقلق. عليك أن تتعامل مع قلقك لتزول أعراضه إن شاء الله.

* * * *

سؤال:

مشكلة أرجوكم أن تساعدوني في حلها

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿٢٨﴾﴾

أما بعد: أريد أن أقول لكم مشكلتي وأوضح لكم ما أستطيع أن أوضحه..أنا طالب جامعي أعاني من تدني مستواي التعليمي رغم أنني كنت من الأوائل ولكن أشك في أنني ذاكرتي ضعيفة وبحاجة لأخذ أدوية أو أعشاب طبيعية... وأشك وأشعر بأنني مصاب بالاكتئاب النفسي حيث أنني قرأت عنه... حدثت في عائلتنا بعض المشاكل العائلية... والحمد لله رب العالمين على كل حال... تمنيت الموت بسبب تدني مستواي التعليمي.. لأنه كان أهم شيء لي في هذه الدنيا التعيسة... وأعاني من صعوبة تنفس في بعض الأوقات... ولاحظ الناس علي أني أصبحت كثير الكلام فهل هذا يعتبر حالة نفسية أو مرض نفسي؟؟؟ *أصبحت أعاني من تقلب الشخصية فأكون بعض أيام سعيد ومسرور ولكن أكثر الأيام غير مسرور ومللت الحياة وأقول كرهت هذا الروتين الحياتي ولا أدري ما أعمل بالله عليكم أن تساعدوني في حل مشكلتي وبارك الله فيكم والسلام.

جواب:

من الواضح لديك قلق واضح عن وضعك الأكاديمي والذي تدنى بسبب انشغالك بأمور أسرية. لا تشك بقدراتك لأن نسبة ذكاءك فوق المتوسط والدليل أنك كنت متفوقا وأنك طالب جامعي. لا يوجد لديك اكتئاب من خلال ما تفضلت به...فما يميز المكتئبين يا سيدي هو صعوبة الكلام لا كثرته كما في حالتك. وكثرته في حالتك مؤشر على قلقك لا لاكتئابك. أنت بحاجة إلى ترتيب أولوياتك والتي تأتي دراستك في مقدمتها. أتمنى لك كل توفيق بإذن الله.

* * * *

سؤال:

لم أعد أطيق الدراسة أو الذهاب للجامعة وإنما افضل الذهاب للانترنت والاكل والضحك لكن الدراسة لم اعد احتملها، غيابي وصل لحد خطير جداً وأنا باقي لي تقريباً 30 ساعة على التخرج فقط ولكن لا أطيق الجامعة ولا الكلية التي أدرس بها ولا الدروس حتى مجرد حضور المحاضرات علماً بأني أعاني من الرهاب الاجتماعي وأستخدم السيروكسات حبة ونصف صباحاً وحبة اوروكس صباحاً.

جواب:

كونك أنهيت على الأقل 90 ساعة معتمدة في الجامعة يعني لي أن ما تـذكره ليس "دقيقا"، ابحث عن الاسباب المسؤولة عن وضـعك الحـالي فالقـضاء علـى الاسباب هو العودة الى الوضع الطبيعي وحاول وضع اهداف منطقية تفضي إلـى انهاء الدراسة الجامعية.

* * * *

سؤال:

لو سمحت يا دكتور سلطان أنا من محبي علم النفس لكن الله لم يكتب لـي أن أتخصص فيه وتخصصت علم اجتماع، واحب أن اعرف شخصيات الناس أمـامي واحب أن اعرف اكثر عن علم النفس.....إذا استطعت أن تساعدني فـي أسـماء بعض الكتب أو المراجع وأريد أن اسأل يا دكتور بخصوص اختبارات الشخـصية التي يتداولها العامة صحيحه أم لا.

تحياتي

جواب:

إن لم تدرسي ما تحبين...حاولي أن تحبي ما تدرسين...وفي كل خير إن شاء الله.

أما عن طلبك بعض الكتب فسأورد لك بعض لأسماء مؤلفات جيدة في المدخل إلى علم النفس "العام".

- يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس: علم النفس العام، دار الفكـر للطباعـة والنشر، 2002.
- ليندا، دافيدوف،المدخل إلى علم النفس، ترجمة سيد الطواب، القـاهرة،دار ماكنجر للنشر،1984
- عبد الستار إبراهيم، أسس علم النفس، دار المريخ للنشر، الرياض، 1987
- إبراهيم حمود، مدخل إلى علم النفس، القاهرة، دار المعارف، 1980

- حلمي الميجي، علم النفس المعاصر، القـاهرة، دار المعرفـة الجامعيـة، 1980.
- عبد الله عبد الحي موسى، المدخل إلى علم النفس، مكتبة الخانجي.
- محمد أبو العلا احمد، علم النفس، القاهرة، مكتبة عين شمس، 1985.

وهناك العشرات من الكتب في اللغتين العربيـة والإنجليزيـة... وبإمكانـك الإطلاع عليها عبر موقع "google" وغيره...

أما عن الاختبارات النفسية فتعتمد الإجابة على أي اختبار وهل هو مقنن أم لا ومن الذي سيطبقه.

سؤال:

لدي استفسار عن اختبارات الذكاء وما رأيكم باختبار وكسلر؟ وهـل تـؤثر شخصية وأسلوب من يقوم بإجرائه على الشخص وهل نتيجته نهائية ومـا مـدى مصداقيته؟

جواب:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته...وبعد: طور ويكسلر عام 1939 مقيـاس ويكسلر بيليفيو للذكاء (نسبة لمستشفى بيليفيو في نيويورك حيث كان ويكسلر يعمل) وقد أعده لأغراض إكلينيكية.

وقد صدرت مراجعات لهذا المقياس لتتلاءم مع أعمار مختلفة فهناك مقيـاس ويكسلر لذكاء الراشدين – الصورة المراجعة

The WAIS-R The Wachsler Adult Intelligence Scale-Revised The WASC-R

ومقياس ويكسلر لذكاء الأطفال – الـصورة المراجعـة The Wechseler Scale Intelligence Scale for Children - Revised ومقياس ويكسلر لأطفال ما قبـل المدرسـة The Wechselr Preschool and Primary Scale of Intelligence بالنسبة لمقياس ويكـسلر لـذكاء الراشـدين

ويعرف بـ WAISيشتمل على 11 اختبارا فرعيا تمثل الست الأولى منها الجانب اللفظي وهي (المعلومات، الفهم، الحساب، المتشابهات، المدى الرقمي، المفـردات) بينما البقية تمثل الجانب العملي أو الادائي وهي (الرمز الرقمي، إكمـال الـصور، بناء المكعبات، ترتيب الصور، تجميع الأشياء).

1. (المرجع: كتاب التخلف العقلي:الأسباب -التشخيص- البرامج) للـدكتور محمد محروس الشناوي_الطبعة الأولى1417 _الناشر دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع- القاهرة. من صفحة 205-208.).

- قد تؤثر شخصية مطبق الاختبار سلبا أو إيجابا علـى أداء "المفحـوص". وهناك معايير لقياس صدق المقياس وثباته...وقد قنن على البيئة العربية.

* * * *

سؤال:

انا صراحة أعاني من عدم قدرتي على اختيار تخصصي بالجامعة؟

جواب:

قد تكونين "كتومة" لكن ليس مع نفسك. وضع الإرشاد والتوجيه الطلابي ليس كما ينبغي وإلا لما عاش معظم خريجي الثانوية "حيرة" تحديد التخـصص. بـشكل عام..يجب أن تختاري تخصصاً يتفق وقدراتك وميولك وإسـتعداتك... ولابـد أن تعرفي من خلال دراستك أي المعارف تستهويك... تخيلي ما الذي يمكن أن تفعلين طاقاتك من خلاله وادرسيه إن كان ممكنا وإلا فالأقرب له. فمثلا قد يرغب طالـب في الطب ولسبب ما لم يقبل فيدرس علوم طبية مساعدة أو صيدلة ....ولكن مـن الصعب توجيهه لدراسة آداب أو علوم إنسانية..وهكذا.

* * * *

سؤال:

في المرحلة الثانوية كرهت مادتي المفضلة (الرياضيات) بعدما كنت متفوقـة جداً في هذه المادة، وبعد تخرجي من الثانوية اخترت قسم لا أريده لمجرد الهروب

من الرياضيات، لكن الأهل أجبروني على اختيار واحد من ثلاثة خيارات كان أبسطها الرياضيات، وأستطيع القول أن مادة الرياضيات داخلي كالشجرة الكبيرة الميتة في فصل الصيف، جذورها متأصلة وبعمق، وإن نزعوها بقت آثارها، وأوراقها، وأغصانها محروقة. ما الحل برأيكم؟ وشكراً جزيلاً.

جواب:

إن لم تستطيعين دراسة الرياضيات فإمكانك تنمية عشقك لها بطرق عدة منها:

- القيام بدراسات ترتبط بالرياضيات.
- دراستها كطالبة (خاصة) بمعنى تخصص ثان.
- دراستها بعد إنهاء دراستك.

وتذكر الحكمة القائلة إذا لم تعمل ما تحب، فلتحب ما تعمل.

* * * *

سؤال:

أنا طالبة في السنة الثانية من الجامعة، كنت في المرحلة الثانوية من الطالبات المميزات والمتفوقات دراسياً، وفي آخر فصل دراسي في المدرسة كرهت المدرسة والدراسة. لكنني بفضل الله تخرجت بمعدل عالٍ. ودخلت الكلية في التخصص المفضل لدي (سابقاً)، وعانيت خلال السنتين الأخيرتين من عدم رغبتي في تخصصي وكرهي له، ولعدم قدرتي على المذاكرة والانتباه والتركيز في المحاضرات رسبت في السنة الثانية، وسوف أعيدها، هذا ما يفوق قدرتي هو أنني كنت من المميزات والآن أرسب؟ كل ما تذكرت الدراسة أشعر بألم في معدتي، ورعشة في جسدي، ورغبة قوية في البكاء، أنا أخاف من الفشل للمرة الثانية. ما هو الحل برأيكم؟ وشكراً لكم.

جواب:

باختصار شديد اختاري التخصص الذي ترغبين به، وستزول بإذن الله كل الأعراض التي ذكرت.

سؤال:

أريد أن أتخصص بالجامعة (علم النفس) لكنني لا ألقى قبولاً لهذا التخصص، خاصة من زوجي، وصديقاتي، ويقولون بأن هذا التخصص يؤثر علي سلباً، لأنني من النوع المطبق لما أدرسه في حياتي، وأنا أرى أن ذلك ميزة وليس عيباً، كما أن علم راقي، وكلٌ منا يحتاج لثقافة في هذا المجال؟

جواب:

أريد أن أشاركك واقع تجربة ربما تفيدك في اتخاذ قرار حين تخصصت في علم النفس واجهت معارضة قوية من داخل الأسرة، من الوالد والأخوة، لم أهتم كثيراً بالمعارضة، واتخذت قراري بدارسة علم النفس حيث وجدت أنه ملائم لي. ومن ثم أكملت دراسة الماجستير في كندا، والدكتوراه في بريطانيا، وأيقن الوالد والأخوة بعد ذلك أن قراري كان صائباً. في علم النفس هناك مظلتان للتخصص هما:

- مظلة التخصصات النظرية، ومظلة التخصصات التطبيقية. وبالتأكيد أن الإنسان ينجح حين يدرس ما يحب.

* * * *

سؤال:

هذه ليست مشكلة نفسية أو اجتماعية، أنا طالبة ماجستير قسم علم نفس أنهيت المواد، ولم يتبق لي سوى الرسالة، فقررت أن أبحث في موضوع إدمان الإنترنت، ولكن المشكلة أنني مترددة في المتغير الآخر. أرجو المساعدة إذا أمكن.

جواب:

هذا الموضوع من الموضوعات الشيقة وقد طرق بمتغيرات مختلفة في البحرين والأردن، من أكثر المتغيرات التي من الممكن بحثها في تقديري هي العلاقة بين إدمان الإنترنت والاكتئاب، أو نمط التنشئة الاجتماعية، أو الانطواء، أو الانبساط.

* * * *

سؤال:

مشكلتي بدأت قبل سنة تقريباً وهي شعوري بالفشل المحبط، الذي يتفاقم بصورة كبيرة حتى في دراستي، لأن مستواي التعليمي في انحدار، أشعر بصداع، وثقل كبير في رأسي. أداوم بشكل كبير على الانترنت، أشعر بالقهر لأن أصدقائي أجدر مني في الدراسة، لا أستطيع الاستذكار، دائماً متقلب المزاج، وللأسوأ، أفتقد مهارات التعامل مع المجتمع. أرشدوني.

جواب:

من خلال رسالتك لا أعتقد أن لديك مشكلة نفسية معقدة. أعتقد بأنك بحاجة إلى جلسات إرشادية فقط.

* * * *

سؤال:

أنا طالب علم نفس، طلب مني أن أقوم بدراسة حالة تعاني من العنف الأسري، وفي الحقيقة بما أني غريب على المنطقة التي أدرس فيها، ولا أعرف أحد، يصعب علي أن أجد أسرة من هذا النوع. لذلك توجهت لطلب المساعدة من المختصين بعلم النفس عسى أن يساعدونني.

معلومات الدراسة: عمر الزوج والزوجة، تاريخ الزواج، عدد الأبناء وأعمارهم، قصة عن العنف الأسري. وشكراً.

جواب:

بإمكانك مراجعة وحدة الخدمات النفسية بالجامعة وتجد لدى الاختصاصي النفسي حالات كثيرة مرتبطة بالعنف الأسري. يستطيع إفادتك دون المساس بسرية الحالة.

* * * *

سؤال:

كيف يتمكن الأشخاص الدارسين لعلم النفس والخدمة الاجتماعية أن يوظفوا الدين في عملهم؟ علماً أن هناك من ينتقد هذا الأمر؟

جواب:

ليس هناك تعارض بين المنهج العلمي والدين، فهناك عشرات الأطروحات حول أسلمة العلوم، ومنها علم النفس، ومن أبرز الكتب عن ذلك كتاب "حيرة عالم النفس المسلم" للدكتور / مالك البدري، لكن هناك بعض النظريات التي ترتكز على فلسفة علمانية أو إلحادية ولا تنظر للدين، إلا من زاوية عصابية.

* * * *

سؤال:

السلام عليكم دكتور أود السؤال عن الأمراض العضوية هل لها علاقة بالحالة النفسية أو الضغط مثلا انا دائما أو غالبا بالأصح قبل اختباراتي وعندما أود البدء بالمذاكرة امرض (بالأنفلونزا) لا اعلم لماذا؟؟ لا يكون هناك أي سبب ((لا أتعرض إلى برد ولا اعتقد انه فايروس لان ما أحد يمرض في البيت إلا أنا)) بعد اقل من أسبوعين لدي امتحان "دور ثاني" وأول ما بدأت استذكر المادة مرضت بدون أي سبب وليست هذه المرة الأولى بل آلاف ولا اعتقد إنها صدفة قد تكون المادة صعبه ولكني لست متوترة فما هو الحل من وجهة نظرك يا دكتور؟؟ تعبت من المذاكرة وأنا تحت تأثير الأدوية والمسكنات والسخونة والمشكلة دراستي تحتاج إلى تركيز.

جواب:

نعم هناك علاقة أكيدة بين الحالة النفسية وبين الاضطرابات العضوية. تتجسد جلها في الاضطرابات السيكوسوماتية أي النفس- جسمية ولعل أبرزها شيوعا اضطرابات الجهاز الهضمي خصوصا القولون وكذلك الصداع و ارتفاع ضغط الدم وفي بعض الحالات المتطرفة كحالات جنود الحرب يتجسد الاضطراب في شكل شلل هستيري لأحد الأعضاء وأيضا العمى الهستيري وفي هذه الحالات يتحول التوتر والقلق الى اضطراب عضوي وهو ما يعرف بالنوع التحويلي.

نلحظ شيوع هذه الاضطرابات إبان الأزمات وفي فترات الاختبارات.

العلاج:

أولاً: إدراك أن للجسد لغة يعبر بها في حالة الأزمات...وبحسب الاختلافات في الفروق الفردية يتفاوت الأفراد في استجاباتهم للضغوط بناء على تركيبتهم النفسية والجسدية. فمعرفة الإنسان بلغة جسده وبالطريقة التي يستجيب بها للضغوط تشكل أساس العلاج.

ثانياً: محاولة التركيز على جوانب التغذية والاهتمام بالرياضة لاسيما وقت الأزمات.

ثالثاً: ضرورة الاسترخاء عن طريق الذكر والصلاة وكذلك عن طريق تدريبات نفسية على الاسترخاء والتي من الممكن التدرب عليها ذاتيا أو بمساعدة متخصصة في علم النفس تساعد في التقليل من التوتر وتشحذ الذهن للتركيز بشكل أكثر.

* * * *

سؤال:

أنا طالب جامعي أعاني من تدني مستوى تحصيلي الجامعي، مع العلم أنني كنت من المتفوقين، لكنني أشعر بأني ذاكرتي ضعيفة، وبحاجة لأخذ أدوية أو أعشاب طبيعية. لكنني أعتقد بأنني مصاب بالاكتئاب النفسي، حيث أنني قرأت عنه، ولعل السبب في ذلك حدوث بعض المشاكل العائلية، أشعر بضيق في الصدر، وصعوبة تنفس، وتقلب المزاج. كل ما أريده حلاً لهذه المشكلة، ورفع مستوى تحصيلي الدراسي. وشكراً لكم.

جواب:

من الواضح أن لديك قلق واضح عن وضعك الأكاديمي والذي تدنى بسبب انشغالك بأمور سرية ! لا تشك بقدراتك لأن نسبة ذكائك فوق المتوسط والدليل أنك كنت متفوقاً والآن طالب جامعي.

أنت لا تعاني من الاكتئاب، لأن مرضى الاكتئاب يعانون من قلة الكلام، وقلة مخالطة الناس، أنت لست مريضاً نفسياً، أنت بحاجة لترتيب أولوياتك، ودراستك في مقدمتها. والله الموفق.

* * * *

سؤال:

أرجو مساعدة كيف أتخلص من فكرة الانتحار التي تسيطر على تفكيري أنا أخاف الله وهو الشيء الوحيد الذي يمنعني لكن الفكرة تزيد من السيطرة على تفكيري وصار هاجس عندي أنا أعاني من ضغوطات ومشاكل لم أعد اعرف كيف أتعامل معها قولوا لي كيف أتخلص من هذه الفكرة

جواب:

التفكير في الانتحار عرض لاكتئاب أو صراع. لكي تتخلصي من وقع سوداوية التفكير عليك بالتعرف على أسبابه فواضح من "إسمك" ومن توقيعك "تزاحم الطرق وتشابكها" إما في واقعك أو رأسك...لا مناص من مواجهة الذات بطريقة موضوعية جادة -لاسيما وأنت طالبة ماجستير- لديك القدرة على التفكير المجرد وسبر أغوار نفسك والتعرف على منابع الكدر في حياتك. قد تنجحين في فعل ذلك بنفسك وقد تحتاجين لمساعدة متخصص. قبل ذلك وبعده يبقى - كما تفضلت وقلت في توقيعك " تبقى الأماني ويبقى الأمل بالله وهو أعظم من كل ما نملك". الله يوفقك.

* * * *

مشكلات

تربوية وتعليمية

سؤال:

انا طالبة بالمرحلة الثانية، كل سنة اعجب بمعلمة، وأتعلق فيها، وانتظر حصتها بفارغ الصبر، أحاول جذب انتباه المعلمات لي بأي طريقة. افيدوني، هل هذه مشكلة يجب علاجها.

جواب:

هذا سلوك طبيعي في مرحلة المراهقة، مما يميز هذه المرحلة البحث عن (الأنموذج)، وتتغير النماذج تبعاً للتغيرات النفسية والاجتماعية والفسيولوجية المصاحبة. فلا داع للقلق.

* * * *

سؤال:

يقال أن كل شيء زاد عن حده انقلب ضده. ولكن أحببت أن اسأل هذا السؤال وهو يختص أولا في الحنان والحب الكثير للأطفال فهل ينفعهم أم هو ضدهم فهل ممكن أن يكون هو المطلوب في التربية وهل الطيبة الكثيرة تضر صاحبها فيقال أحياناً للإنسان الطيب عبيط فما هي علاقة الطيبة؟؟ شكراً لكم وجزاكم الله خير.

جواب:

الحب والحنان" ضرورة من ضرورات التربية ومن ضرورات النمو النفسي السليم ولكن يجب ألا يُغفل عنصر هام جدا وهو عنصر "الحرمان"...فلكي تربي ابنك تربية صحيحة ولكي يتمتع بالصحة النفسية لابد من أن "يخبر" الحرمان. والحب والحرمان لا تعارض بينهما. هناك بلا شك فرق بين "الطيبة" و"الضعف" أو السذاجة.

* * * *

سؤال:

لدي مشكلة مع ابنتي التي (تبلغ من العمر سبعه سنوات) ومشكلتي عند تدريسها فعندما أعطيها الكلمات لتحفظها أجدها تنساها بسرعة علما أن بنتي تدرس

مع مدرسه إنجليزية وبالصف الثاني الابتدائي وزميلاتها متفوقات جدا وهذا الشيء صراحة متعبني جدا.... ماذا أفعل هل استيعابها ضعيف أو ذاكرتها....؟ وما هي الطرق التي تجعلها لا تنسى الكلمات الإنجليزية أو العربية التي تكتبها والطرق التي تحببها بالدراسة علما أننا الآن على أبواب الامتحانات... فلم أقصر عليها بالمكافآت وألعاب فهي تكره الدراسة وعنيدة وتفكيرها دائما بالألعاب بارك الله فيك دكتورنا.

جواب:

لابد من ربط الكلمات بأشياء ملموسة تستوعبها....كونك تدريسينها عربي وإنجليزي بنفس الوقت...قد يكون ذلك مربكا لها....عليك توزيع ساعات المذاكرة لكل منهما... و محاولة تحبيبها بالمادة المتعلمة وتعزيز كل تقدم مهما صغر. في تقديري...ما تعانيه من ربكة الكلمات التي تحاولين مخلصة إقحامها في ذاكرتها يُفسر عنادها. الله يوفقها.

* * * *

سؤال:

عندي كم مشكلة ساعدوني في حلها حلاً تربوياً والله يجزيكم خير

1- عندي طالب عندما اكتب على السبورة يخرج صوت مزعج وأنا لا اعرف ماذا افعل ما هذا الطالب؟
2- طالب عندما أكلمه يتجاهل كلامي ولا يعطيني وجه؟
3- طالب رمى على الأستاذ قلم في أثناء كتابته على السبورة وهو لا يعلم من هو الفاعل؟
4- دائما ما تحصل السرقة في الصف ولا تعلم من السارق من الطلبة؟
5- الفوضى والإزعاج كثيرة داخل الصف ما العمل معهما؟

الرجاء السرعة في الرد من المختصين.

جواب:

هذه السلوكيات موجودة في كل مراحل التعليم بدء من الروضة وحتى الجامعة! وتعد من المشكلات السلوكية التي تربط الطالب بالمعلم وأنجع طريقة

للعلاج تكمن في "شخصية" المعلم. فكلما كان واثقا من نفسه كلما كسب احترام المتلقي....ومتى ما بدى مهتزا خرجت هذه السلوكيات....فمن يعاني من المعلمين من وجود هذه السلوكيات..فليبحث في ذاته... أسلوبه... تمكنه من مادته...احترامه لمن أمامه....وأهم المحاضرات أو "الحصص" أولها.. فالطلاب يضعون الأستاذ تحت إختبار في البدايات فإن أثبت نفسه وتعامل مع المواقف بنضج انفعالي...تمكن من الفصل أو قاعة المحاضرة..وإن فشل في البدايات...صعب عليه السيطرة فيما بعد مهما فعل.

سؤال:

إذا رأيت أن إحدى تلميذاتي شديدة الثقة بنفسها و لا يهزها شيء أشعر أني أحاول أن أفقدها شيئا من ذلك كما حصل معي في البيت.. ربما لأني أغار من طفولتهم التي لم تكن مثل طفولتي كما لا أدري ماذا أفعل أغار من أن أربيهم نفسيا تربية جيدة كما علمت.. مع أني أفعل ذلك و لكنني قريبة من الضعيفات نفسيا أكثر من الصحيحات نفسيا و أكره المصطلحات نفسيا ما الحل؟

جواب:

كونك تحسدين طفلا على براءته وطهره فهذا مؤشر لاضطراب وربما عدوانية كامنة في أعماقك ولها رواسبها منذ طفولتك....أنصحك بالتعرف على نفسك أكثر وربما كان العلاج النفسي أحد الوسائل لتحقيق ذلك.

* * * *

سؤال:

لدي ابنة (7) سنوات، مشكلتها النسيان، كل ما تحفظه تنساه، هل استيعابها ضعيف، كيف أستطيع السيطرة على أفكارها، حتى لا تنسى، هي تكره الدراسة، وتحب اللعب كثيراً فماذا افعل؟ أرشدني وشكراً لكم.

جواب:

لا بد من ربط ما تتعلمه بأشياء ملموسة تستوعبها، قد يكون تدريسها لأكثر من مادة في نفس الوقت مركباً لها، حاولي توزيع ساعات المذاكرة لكل المواد، كما

أن طريقة التدريس باللعب تعد من انجح الوسائل في مثل هذا السن، فعليك تعليمها عبر هذه الطريقة.

* * * *

سؤال:

طلبت مني مديرة إحدى المدارس الثانوية استشارتكم بعد أن أعميها الحيـل. المشكلة هي كتابة الفتيات على الجدران، منهن من يكتب عبارات سلبية، وأخريات بعبارات إيجابية مثل: اتق الله وغير ذلك. تقول إنها لا تستطيع مـراقبتهن بـشكل مستمر. لكنها تريد حلاً تربوياً لهذه الظاهرة.

جواب:

إن الكتابة على الجدران تدرج تحت ما يُعرف باضطراب المسلك (Conduct disorer). آمل من المديرة أو من يرغب الاطلاع على هذا الاضطراب، وكيفية التعامل معه.

* * * *

سؤال:

ابنتي عمرها (7) سنوات تشتكي جميع معلماتها من سرحانها أثناء الحصص، علماً بأن مستواها الدراسي ممتاز؟ وشكراً.

جواب:

السرحان مسألة نسبية، لا بد من تحديد ذلك، ومعرفة المناخ الاجتماعي، ومن ثم دراسة الأسباب فهي كثيرة، فهناك فروق فردية في مقدار وكمية احلام اليقظـة لدى الاطفال تعتمد على مصادر الإشباع لحاجاتها.

* * * *

سؤال:

مشكلتي هي التعصب لكل فكر أو رأي أطرحه، وأغضب ممن أناقشه، مع أنني ضد مصادرة الفكر، ولعل السبب في ذلك كوني أعمل مدرساً، حيث يقاطعني

الطلاب كثيراً، فأصبحت أسلك مسلكهم وإن كنت ناقداً لهم. ما الحل لهذه المشكلة؟ وشكراً.

جواب:

الحل في احترام رأي الآخر، والتدرب على الحوار الحضاري، وفن الإنصات، أعطانا الله سبحانه وتعالى أذنان ولسان واحد لننصت أكثر مما نتكلم. وتذكر القول المشهور: "رأيي خطأ يحتمل الصواب، ورأي غيري صواب يحتمل الخطأ".

كونك معلم يجعل من تدريبك على الحوار، وتدريب طلابك عليه ضرورة ملحة، الحل في إعطاء الفرصة للآخر لأن يخالفك الرأي دون أن تتدخل انفعالياً.

* * * *

سؤال:

دكتور: من خلال خبرتي في التدريس ساءني حال فتيات اليوم وما هن عليه من عدم مبالاة وقتل لكل معاني الطموح والرغبة في البقاء بدون هويه فتيات "باربي" مظهر خارجي فقط وفكر خواء كم تمنيت لو استطعت تغييرهن من الداخل كم تمنيت لو أصبحن بحال غير هذا الحال يتحملن مسؤولية أنفسهن ويحددن الأخطاء من الصواب بأنفسهن يعرفن ما هو العيب فيتجنبنه وما هو الصحيح فيكثرن منه مثقفات واعيات واثقات من أنفسهن لذا طراءت على موخيخي الصغير فكره قمت بعرضها على مديرتي الفاضلة فكان أن نالت لديها الاستحسان والقبول وهي تكوين جماعه حره لا يقيدها لا منهج ولا قوانين مدرسيه ولا يكون على هذه الجماعة إشراف إداري أو تعليمي بل هن مجموعة فتيات يجتمعن مع بعضهن البعض ويتناقشن في أمور تخصهن وتشغل فكرهن ((تشرف عليهن معلمه أو عدة معلمات من بعيد لبعيد)) يمكنهن استضافة معلمه أو مسؤولة للتحاور معها من خلال هذه الجماعة قررت أن أبدأ معهن وأوجههن نحو الطريق الصحيح حسب قدراتي المحدودة ((وأدخلت تلك الفتاة التي أخبرتكم عنها ضمن هذه المجموعة)) ما أريده منكم كاستشاري ولديك خلفيه أكيدة إن شاء الله عن نفسيات الفتيات:

كيف أجعل البداية قويه؟ وكيف أجذبهن بقوه نحو هذه الجماعة؟ هل أحاورهن مثلا عن أخطائهن؟ هل ابدأ باستضافتهن لدى الإدارة كفتيات وليس كطالبات؟

أيوجد لديكم ما يعينني على ما أريد؟ هل توجد خطط نفسيه لتغيير السلوك الخاطئ مثلا؟ أو استحضار الفكر الإيجابي وتحسينه وتشذيبه؟

جواب:

كيف أجعل البداية قويه؟

دعي البدايات لتعارف أعضاء الجماعة...أقصد أن تُعطى كل واحدة الفرصة في الحديث عن نفسها..طموحها...ما يزعجها في بيئة المدرسة...أو حتى خارجها...

وكيف أجذبهن بقوه نحو هذه الجماعة؟

كلما أبدين استعداداً للحديث وكلما شعرن بالأمان كان ذلك مؤشر لقياس ما يعرف ب "تماسك الجماعة"....هناك تعليمات يجب أن تقال ويومئذ عليها كالسرية التامة..فما يقال في الجماعة (مهما كان) لا يناقش إلا مع "الجماعة" ...فالجماعة تكون هنا هي "المرجعية"

هل أحاورهن مثلا عن أخطائهن؟

لا تملين عليهن وجهة الحديث واجعليهن هن يخترن ما يرغبن الحديث عنه....حتى لو كانت "أخطائهن"...ولابد أن تتوقعي نوبات من التطرف الانفعالي كالبكاء والغضب وقد يصل الأمر إلى "الصراخ"... لذا لابد أن يكون المكان آمناً.

هل أبدأ باستضافتهن لدى الإدارة كفتيات وليس كطالبات؟

يركز هذا النوع من الجماعات "الإرشادية" على "الإنسان" كإنسان ... فاستضافتهن هنا كبشر وليس كطالبات ... أقصد يعاملن مع ما يحملن من هموم إنسانية واجتماعية وليس فقط كطالبات.

أيوجد لديكم ما يعينني على ما أريد؟ هل توجد خطط نفسيه لتغيير السلوك الخاطئ مثلا؟ أو استحضار الفكر الإيجابي وتحسينه وتشذيبه؟

هناك عشرات الكتب بعناوين مختلفة حول "ديناميات الجماعة"، "إدارة الجماعة الإرشادية"، "العلاج الجمعي"، "الإرشاد الجمعي".."أسس علم النفس الإرشادي"، "مقدمة في العلاج النفسي"...وغيرها كثير.

بداية موفقة إن شاء الله...وبالنسبة للأخت لا تميزيها في تعاملك...هي عضو من أعضاء الجماعة. بالتوفيق إن شاء الله.

* * * *

سؤال:

تربية الأبناء ثواب وعقاب:

سأتحدث عن طريقة تربية أهلي لي حيث كان الدارج أن ذاك أسلوب العقاب البدني بالضرب. كانت أمي هي المسؤولة عن تربيتنا حيث كنا 4 بنات و 3 أولاد وكانت أمي تستخدم معنا أسلوب العقاب البدني، كانت أمي قد خصصت غرفة صغيرة في المنزل تسمى غرفة العقاب وهي غرفة صغيرة ليس لها شبابيك وبابها صغير لا يمكن الدخول إليه إلا زحفاً، وكانت أمي قد خصصت ((مطرق خيزران)) لمعاقبتنا حيث كانت تعاقبنا على كل عمل نقوم به ولا يعجبها. و كان من يخطئ منا تأخذه معها إلى غرفة العقاب وتنزع عنه جميع ملابسة وتقوم بجلدة إما على قدميه ((فلقه)) وكان هذا العقاب الأسوأ لنا لأننا بعدة لا نستطيع المشي كعادتنا من شدة الألم. وأما العقاب الثاني فهو الجلد على مؤخرتنا وكان الجلد في الحالتين مبرحاً حيث إنني أذكر أن أقل عقوبة كانت 20 جلده.

ومن أكثر العقوبات التي أثرت بي وحتى الآن أذكرها هي التي وقعت على بسبب تمزيقي لكراسة ((دفتر)) أخي الأصغر محمود حيث عاد إلى البيت وأقدامه متورمة لان أستاذه عاقبه بالجلد. وبعد مدة علمت أمي أنني من مزق كراسة محمود، فحبستني في غرفت العقاب وجعلت محمود يحدد العقوبة ويا ليته لم يحددها حيث اقتضت على جلدي 50 جلدة على مؤخرتي و 70 جلدة على قدمي وفعلاً قامت أمي بتنفيذ العقوبة وبقيت بعدها أسبوعين لا أقدر على المشي ولا حتى النوم على ظهري حيث كان عمري وقتها 10 سنوات وعمر محمود 7 سنوات. وفي النهاية لا أنصح أي أم باستخدام أسلوب العقاب البدني إلا في الحالات التي لم ينفع فيها أسلوب النقاش و التأديب النصحي.

جواب:

أحدث تعريفات "التعلم" هو (تغيير في السلوك). فيفترض في كل تعلم إحداث تغيير في السلوك وأقصد بالسلوك بمعناه الشمولي المتضمن السلوك الداخلي من

"تفكير" و"وجدان" فضلا عن السلوك الخارجي في التعامل مع البيئة بشقيها البيئي المادي والبيئي الاجتماعي.

ويتعلم الإنسان بأسلوبي الثواب والعقاب. لكن العقاب لا يقتصر في معناه الضيق على العقاب البدني...فهناك عشرات الأساليب النفسية والتربوية التي تفضي إلى تعديل السلوك عن طريق العقاب لكنه ليس العقاب بالضرب البدني. وللمهتمين في هذا الموضوع الرجوع إلى أي كتاب يُعنى بتعديل السلوك وقد يوجد هذا العنوان كفصل في كتب المدخل إلى علم النفس ومبادئ الإرشاد النفسي وغيرها.

* * * *

سؤال:

هل بناء شخصية الإنسان تتأثر بتربيته في الثماني سنوات الأولى من عمره؟ وهل هناك علاقة بين إصابته بالمرض النفسي في ذلك السن وتربيته؟ وشكراً.

جواب:

نعم تتشكل الشخصية في مرحلة الطفولة المبكرة، وتحديداً في السنوات الخمس الأولى. وحتى نتمكن من فهم شخصية إنسان راشد لابد من فهم الطفل داخله، ويمثل هذا إجماعاً وقاسماً مشتركاً بين نظريات العلاج النفسي المعاصرة والقديمة.

* * * *

مشكلات
طبية

سؤال:

أنا ممن ابتلاه الله بوسواس قهري بصراحة الوسواس معي منذ خمس سنوات وقد نجح معي السبرام ولله الحمد بعلاجي كليا لكن قبل ثلاث سنوات عندما شفيت تمام من الوسواس القهري وتركت العلاج تدريجيا لمدة ستة اشهر رجع إلي الوسواس برده عنيفة جدا يصاحبه اكتئاب فضيع لكن لماذا رجع إلي هذا الوسواس لست ادري طبعا رجعت المنطقة السبرام فشفيت بعد مدة طويلة جدا اكثر من ثمان شهور ولله الحمد استمريت لمدة سنة ثم وثقتي في نفسي بأني لن يأتي الوسواس لي أبدا فنقصت الجرعة المنطقة حبتين المنطقة حبة ونصف لمدة شهرين ثم المنطقة حبة ولم اتركه كنت اخذ حبة واحدة فرجع إلي الوسواس عنيفا جدا جدا جدا وطبعا الأفكار مرعبة اقترح علي اتهامه الإطالة بان أعالج معرفيا سلوكيا عندما أتاني مرضت بالوسواس لمدة شهر تقريبا لكن دون جدوى فاستمريت على السبرام لمدة ثمان اشهر فذهب حتى انتهى مني والسؤال الذي يحيرني متى سوف اترك هذا العلاج لست ادري وأنا مصمم بأن اترك العلاج تدريجيا لكن كيف لست ادري سؤال محيرني دائما وأسف للإطالة.

جواب:

أخي العزيز الاستعادة التلقائية موجودة ضمن اضطراب الوسواس القهري يجب أن يكون أخذك وتركك للدواء بناء على توصية من طبيبك...أنصحك بمراجعة طبيب نفسي وستجد التوجيه اللازم وأرجو أن تلتزم به.

* * * *

سؤال:

هل يوجد فرق بين الطبيب النفسي وطبيب المخ والأعصاب؟

جواب:

نعم هناك فرق. الطبيب النفسي خريج كلية طب في البكالوريوس ثم يتخصص في برنامج الزمالة في الطب النفسي...في دراسة الاضطرابات النفسية والعقلية

وطرق علاجها دوائيا أو ربما باستخدام "الجراحة النفسية".. وقد يستخدم أساليب العلاج النفسي المختلفة في تناوله للحالة بالإضافة إلى العلاج بالأدوية.

طبيب المخ والأعصاب خريج كلية الطب ثم يتخصص في برنامج الزمالة في دراسة المخ والأعصاب... فهو يعالج الحالات "العصبية" وليست "النفسية" فعلى سبيل المثال زيادة الشحنات الكهربائية في المخ يعالجها طبيب المخ والأعصاب بينما نوبات الهلع والاكتئاب الحاد يعالجها الطبيب النفسي.

* * * *

سؤال:

أعاني من اضطرابات بالجهاز الهضمي (التهاب المعدة + التهاب بالقولون) منذ شهر ونصف تقريبا وتصيبني في بعض الأحيان آلام في البطن وينتج عنها قلق وتوتر و وساوس لا أستطيع السيطرة عليها وعندما يذهب الألم أكون إنسان طبيعي ولا أبالي للمشاكل علما بان المشاكل التي كانت تصيبني أثناء شعوري بالألم هي مشاكل بسيطة إلا أنني أعطيها اكثر من حقها بالتفكير وبعد الألم أدرك أن هذه المشاكل لا قيمه لها وبصراحة مشكلتي شرحها من البداية طويل ولكن سأحاول الاختصار بقدر المستطاع:

بالبداية أصابتني مشكله وهي تعتبر شبه مالية بمعنى إذا لم تحل المشكلة علي دفع مبلغ من المال وهذا المبلغ بسيط بالنسبة لي وكانت هذه في الصباح ولم أعطيها تركيز بعد ذلك ولكن في المساء أصابني غثيان في المعدة واستمر معي تقريبا 3 أيام بدون توقف وخلال تلك الفترة انتابتني الوساوس بخصوص المشكلة المالية ومشاكل أخرى واعلم إنها بسيطة ولكن أجد نفسي لا أستطيع السيطرة عليها وأثناء علاج دام تقريبا أسبوعين حلت المشكلة ولكن الألم والغثيان يصيبني من فتره لأخرى ويصيبني اكتئاب وملل واجد أن الأشياء التي كنت اقضي وقت فراغي فيها لم تعد تشكل أهمية بالنسبة لي وحين أكون جالس لوحدي تأتيني أفكار مزعجه وأصاب بألم خفيف بالمعدة وعدم الشهية للأكل ولكن عندما اجلس مع أشخاص مقربين لي وأتناقش معهم بأمور عامه أنسى الألم والوساوس فذهبت إلى أحد

الاستشاريين بالجهاز الهضمي وعملت منظار فاتضح إني مصاب بالتهاب خفيف بالمعدة والقولون وأنا الآن أعالج هذا الالتهاب منذ أسبوع وسؤالي هو:

هل هذه الأعراض (الالتهابات) نتيجة لمرض نفسي أم التوتر والقلق هو نتيجة لهذا الالتهاب؟ علما باني في السابق لم اكن أعاني من هذه الأعراض وعمري 22 سنه وآسف إذا أطلت عليكم ولكم مني أحلى واجمل تحيه وشكرا.

جواب:

سؤالك ذكي. من قراءتي لرسالتك يبدو لي أنك مرهف الإحساس وأغلب الظن أن هذا وراء استجابة جهازك الهضمي لما مررت به من ضغوط نفسية...وتلك مسألة طبيعية جدا لا تدعو للقلق. أنت بحاجة إلى تفعيل اهتماماتك السابقة وإشغال نفسك بالذكر * القراءة * الرياضة.

ستجد أن أمورك تحسنت بإذن الله. تمنياتي لك بالتوفيق إن شاء الله.

* * * *

سؤال:

ما هو الفرق بين الطب النفسي والطب السلوكي وهل يمكن دراسة الطب السلوكي من البكالوريوس وما هي أدوات الطبيب السلوكي وهل من ضمن الأدوات المشروعة له الأدوية النفسية أرجو إفادتي في ذلك وجزاكم الله خيراً.

جواب:

لا بد من التفريق أولا بين الطبيب النفسي والمعالج النفسي. الطبيب النفسي يدرس طب ثم يتخصص في الطب النفسي * مؤهل لصرف الأدوية. المعالج النفسي يدرس علم النفس في البكالوريوس والدراسات العليا * لا يصرف أدوية.

هناك مئات المدارس العلاجية لتناول المشكلات النفسية...منها المدرسة السلوكية...فالطبيب النفسي أو المعالج النفسي اللذان يتبنيان في علاجهما نهج هذه المدرسة يطلق عليهما سلوكي المنحى.

هناك تفاصيل كثيرة لا أريد الخوض فيها لكن أرجو أن أكون قد أجبت عن السؤال.

سؤال:

ماهي صدمة الأنسولين وفيما إذا كانت تستخدم فعلياً في علاج المرضى العقليين أو النفسيين؟؟ قرأت شيئاً وارغب في الاستزادة فإن كان هناك من يستطيع أن يفيدني أكثر فسأكون له من الشاكرين.

جواب:

سيدتي أنا لست بطبيب إلا أنني أعرف أن الأنسولين كان يُعطى بجرعات عالية:كجرعات "صادمة" لمرضى الفصام تحديدا في العشرينات والثلاثينات من القرن الماضي ولم تعد هذه الطريقة مستخدمة الآن..والله أعلم.

سؤال:

أعاني يا دكتور من ترهلات في جسمي مما يسبب لـي إحراجـات نفـسية، وصفوا لي تناول XENIGAL هل تنصحني باستعماله يا دكتور؟ حيث أن زوجي اتعبني جدا بسخريته الدائمة لي بجسمي حتى زميلاتي وقريباتي متضايقات جدا من زيادة وزني وبشاعة حجمه مع العلم أنني قبل الزواج أي قبل 15 عاما كنت أبـدو كالغزالة في نظر زوجي أما الآن فحدث ولا حرج، مشاكلي النفسية كثيرة أبنـائي يستهزأون بي عندما اذهب لشراء فستان للذهاب لفرح أحد أقربـائي ويـضحكون بقولهم لن تجدي مقاسك يا (ماما) وابوهم يضحك، مالحل؟

جواب:

لا أستطيع إبداء الرأي في أي علاج دوائي لأنني لست متخصص أنا دكتـور في علم النفس ومتخصص في العلاج النفسي غير الـدوائي، الرياضـة والـريجيم المبني على استشارة متخصص هي أفضل الطرق لعلاج السمنة وباسـتطاعتك أن تعودي كالغزالة إن كان لديك إصرار وقد نجح آلاف الأشخاص في تخفيض وزنهم بتنظيم أكلهم وبالالتزام بالرياضة.

* * * *

سؤال:

سؤالي هو هل للمرض النفسي مضاعفات على الجسم بمعنى أنا أعاني من الخوف بشكل كامل ومعاناتي معه من تقريباً سنه وخوفي له عدة وجوه فمرة خوف من الموت ومرة خوف من السقوط ومرة خوف من مرض في القلب أو السكتة القلبية أن صح التعبير علما بأنني أعاني معاناة بالذات في القلب ليس مرضا عضويا والحمد لله وإنما أعاني من سرعة دقات القلب والرجفة واشعر أحيانا أن شيئا يضغط على صدري علما بأنني أراجع دكتور نفسي والحمد لله حالتي تعتبر أحسن من ما كانت عليه في السابق أفيدوني جزاكم الله خير.

جواب:

العلاقة بين ما هو نفسي وعضوي علاقة وطيدة جدا وقد أثبتت الدراسات والأبحاث الحديثة ذلك. أورد أمثلة:

- امرأة "عاقر" تحت إلحاح رغبتها النفسية العميقة في الحمل تتوقف لديها الدورة الشهرية وتشعر بأعراض الحمل تماما كأي "حامل"...وأعراض جسدية حقيقية بما فيها انتفاخ البطن بالإضافة إلى أعراض ما يعرف ب "الوحام"...وبالكشف عنها يوجد أنها أعراض لحمل "كاذب"...وكل ما مر كان "نفسي المنشأ".

- طالب لديه شخصية "تنافسية" قبيل الاختبارات النهائية وتحت الرغبة "النفسية" في التفوق يُصاب بقرحة الإثني عشر...بسبب الضغط النفسي.

- إنسان يمر بخبرة نفسية محبطة قد تترجم عن نفسها بالأعراض الجسدية التالية:

"صداع نصفي حاد"، "التهابات القولون العصبي"، "الربو"، " آلام أسفل الظهر"..." ارتفاع ضغط الدم"...الخ.

تحياتي

* * * *

سؤال:

سبق وان أصبت بنوبات اكتئاب في المرة الأولى هاجمتني بحدتها دون سابق إنذار أما في المرة الثانية فكانت نتيجة لظروف بدأت شديدة ثم أخذت تـزداد حـدة تحسنت باستخدامي للعلاج النفسي (سيبرام) ثم توقفت عن استخدامه بأمر مني.

لازلت أعاني من ضغوط نفسيه أثرت على صحتي لكن قدرتي على التفاعـل مع المجتمع طيبة المشكلة حد ما مقارنة بالسابق. أفكر في العودة للعلاج النفـسي لإدراكي بخطورة ما أنا فيه. لكني أشكو من حالة تنتابني:

أشعر بأرق شديد ويكون أحيانا بسبب آلاما عضوية وأحيانا دون سبب ويدوم هذا الأرق ساعات طويلة وفجأة أشعر وكأني في غيبوبة أنقطع كلية عن العالم وبعد مرور ما يقارب النصف ساعة أصحو وظهري مبلل بالعرق وكذلك رقبتي وأشعر كأني أصارع الموت وعيوني متعلقة ببعض الموتى وأحاول طرد النوم حتى أتغلب على ذلك الهجوم.

عندما شعرت بتلك الحالة في المرة الأولى حاولت القيام من السرير بكل ما أملك من قوة لألقي النظرة الأخيرة على أولادي وأودعهم وكنت كلما رفعت رجلي أشعر بأني ألقيها في واد عميق. وأحيانا تمر المآسي كالشريط أثناء نومي وأسمع وكأن صوتا بداخلي يبكي وبأن ويستمر معي طويلا حتى وان صحوت تعاودني الحالة تلك بدأت أشعر بالخوف من النوم بسبب تلك الحالة وازداد الأرق؟

فبادا تنصحوني وماذا تسمى تلك الحالة وهل لها علاقة بالاكتئاب وهـل لهـا مضاعفات؟

جواب:

توقفت عن استخدامه بأمر مني" وهذا خطأ. أقترح عودتك لاستشارة طبيـب نفسي...والأعراض التي ذكرت مقدور على التعامل معها بيسر بإذن الله.

* * * *

سؤال:

الدكتور سلطان المحترم/لا أدري إذا كنا وصلنا إلى نهاية المطاف أم لا فأنا أود أن اعرف المزيد عن نفسي وكذلك أود أن تعرفوني اكثر لكي نصل إلى نتيجة اكثر حصرا........ لقد مللت العيادات النفسية والباطنية وبصراحة اكثر فأن خمسة وعشرون عام من المراجعات جعلتني أشك بالأدوية النفسية رغم إنها ساعدتني في إكمال دراستي ومصارعة الحياة. لقد قررت في يوم ما أن اعتمد على نفسي وأعالج نفسي بنفسي من خلال الأنترنت وربما ادرس الطب لاستفيد في عودتي إلى الحياة البسيطة الخالية من الأعراض التي أشكو منها. عندما اجلس مع أي شخص وأتحدث أو عندما اعمل أي عمل لا أحس بنبض القلب ولكن بمجرد الانتهاء من أي عمل ينتقل تفكيري إلى ضرب القلب ولا ادري هل هذا بإرادتي أم بغيرها رغم إنني اعرف إنني سليم القلب والجهاز الدوري ومقتنع بذلك تماما ولا ادري لماذا انزعج من النظارة الطبية ولكن ليس دائما. أن افضل الأوقات هي عندما أتمشى مساء مرتديا نظارتي وبصحبة أحد أصدقائي أو مفردي حيث أحس أن حالي جيد جدا وان ما من مشكلة لدي ولكن هذا الاستقرار يذهب عندما أكون جالسا أو مستلقيا (أنام ست ساعات متواصلة بدون دواء) حيث يذهب تفكيري لاإراديا إلى ضرب القلب وأحاول في اكثر الأحيان أن أتنفس بشكل يخفف من الحساس بالخفقان والنتيجة بالتأكيد لا التنفس مستريح ولا النبض مستريح وأنا شخصيتي حبيسة هذا الارتباك ولا أعلم ما أسم مرضي وعلتي وتحت أي عنوان يمكن تصنيفها. أعتذر عن الإطالة وأملي في سعة صدركم وشخصكم النبيل ودمتم للإنسانية.

جواب:

أكرر لك يا سيدي الفاضل أن ما لديك ما هو إلا "توهم بالمرض" سببه "نفسي" والملمح الاساسي في حالة توهم المرض هو الانشغال الزائد بالخوف من وجود مرض خطير أو الاعتقاد بوجوده فعلاً و الانشغال عادة يدور حول دقّات القلب والصداع وانفاخ البطن والسعال وغيره هذا الهاجس يؤدي وظيفة ما ويشبع حاجة ما لديك لا أدري ما هي وربما أنت لا تدري كذلك. الأمر بحاجة إلى سبر أغوار ودراسة متأنية من قبل متخصص في العلاج النفسي غير الدوائي..والهدف هو التعرف على دوافعك اللاشعورية التي تجعلك متمسكاً "بقضية" مرض

القلب...وبمسألة "النظارة الطبية"....والتي تشير إلى انشغالك بصورة ذاتك الجسدية أكثر من اللازم.... أرجو - مجددا - أن تفكر في زيارة "معالج نفسي" والله يوفقك.

* * * *

سؤال:

حينما يعجز الإنسان عن الصمت ويعجز قلبه عن تحمل معاناته يبحث عن من يواسيه يبحث من يخفف عنه معاناته فلذلك أنا منذ ست سنوات أعاني ولكن بصمت إلى أن وصلت إلى حد عدم القدرة على التحمل فلذلك بحثت عن من أستشيره من أفضفض له عن ما بداخلي فلم أجد سواكم فانتم إخواني وأخواتي الذين لم تلدهم أمي ولكنكم اقدر على فهمي من أولئك الذين ولدتهم أمي ولذلك أحببت أن أرى أن كان هناك من سيسمع لي ويعطيني مشورته ونصيحته وإلا فلا داعي للبوح فهل من إذن صاغية تسمع لي اخبرني عن رأيك فماذا اعمل فأنا الآن في حال لا يعلم بها إلا الله حتى النوم لا أستطيع بعد أن كنت طوال وقتي نائمة أما الآن فلا أستطيع ما العمل أرجوك؟

جواب:

يبدو لي -والله أعلم- أن معاناتك تكمن في محيطك الأسري وفي علاقة - مضطربة- مع الوالدة أمد الله في عمرها إن شاء الله.

أستشعر غُصة وحاجة ملحة للبوح...هذا البوح بحاجة إلى من يتناوله - مهنيا- أي في بيئة إرشادية حانية وآمنة. يؤسفني عدم تواجدي في الوطن الآن ولكن في كل الزملاء الخير والبركة وجميعهم أجدر مني في تناول حالتك....وهي بسيطة ومقدور عليها بإذن الله سبحانه وتعالى...فلا تيئسي أختي العزيزة وتأكدي أن سيأتي يوما وتتجاوزين ما تمرين به...ما أرجوه منك (وهو طلب أخوي أرجو أن تحقيقيه) هو أن تهتمي الآن بدراستك لاسيما وأمامك فقط ثلاثة فصول للتخرج إن شاء الله...إن شئت الكتابة لي فالأمر لك إما هنا و إن كنت تفضلين الكتابة لي بشكل مباشر فبإمكانك معرفة طريقة الاتصال بي عن طريق أخي الكريم "نفساني". أتمنى لك كل ما يتمناه أخ لأخته... وأرجو أن تتقبلي عذري إن لم أطلع على

معاناتك منذ أن سطرتيها أحرفا في هذا المنتدى....الله يوفقك. وتفضلي بقبول لائق تحياتي ووافر احترامي. والسلام.

* * * *

سؤال:

باختصار وبدون أي أطاله يوجد لدي صديق يعمل في أحد المستشفيات وتحديدا عيادة التغذية وهو يلاحظ انه هناك العديد من المراجعين على هذه العيادة الذين يعانون زيادة في الوزن وعند الجلوس مع هؤلاء الأشخاص تبين انهم ما أن تصيبهم أي ضغوط اجتماعية أو نفسية... الخ حتى وجهوا تلك الضغوط للطعام وانهم يقومون عندها بالأكل بشراهة وهو لا يعرف كيف يمكن التعامل مع تلك الفئة بشكل نفسي صحيح... إلا انه يقوم بإعطاء هؤلاء المراجعين نصائح عند حدوث ذلك و هي الاتجاه للأكل القليل الدسم كأنواع الخضر مثلا.. لكن ذلك لا يعد طريقه مثلى للتعامل مع هؤلاء الأشخاص فما هي الطريقة المثلى من الناحية النفسية مع الحفاظ على الناحية الصحية (التغذية السليمة) ولكم جزيل الشكر،،،

جواب:

تعد هذه الحالة ضمن حالات الشره العصابي وهو حالة من نوبات النهم وفقدان السيطرة على النفس في تناول الطعام في فترة زمنية قصيرة وهنا يرى علماء النفس دورات الافراط بالطعام مرتبطة بالاضطرابات الجنسية فعندما يحدث الإحباط الجنسي يبحث عن اللذة في تناول الطعام.

* * * *

سؤال:

أحد أصدقائي زار طبيب نفساني بسبب بعض الأعراض التي يعانيها مثل الاكتئاب (depression) و القلق الهذائي (paranoid anxiety) و غيرها من الأعراض النفسية الشاذة، و قد شخص حالته بأنها ذهانية و توقع إنها أما أن تكون فصام أهلي الهوس الانهياري (الاكتئابي). و لكن ما آثار استغرابي اكثر في حالته هو حبه للمرض، حيث أنه يتعالج و في نفسه رغبتان متناقضتان، رغبة في الشفاء

وأيضاً رغبة في الاستمرار في المرض !!! و هو مدرك انه غير طبيعي و يعاني بعض الهذيانات (الضلالات).

الرجاء التوضيح فيما إذا كانت هذه الرغبة من أعراض الذهان أم لا؟

جواب:

الرغبة في الشفاء والتمسك في الاضطراب ظاهرة موجودة وليست بالضرورة حكرا على اضطراب نفسي أو مرض عقلي بعينه.....فنجد هذه الطبيعة "الديالكتيكية" موجودة في جل الاضطرابات النفسية..وسبب تمسك المضطرب باضطرابه هو ما يحققه الاضطراب النفسي من مكاسب ثانوية لعل أبرزها "جلب" الانتباه والحنان للمضطرب... الطرف عنه فيما يتعلق بالمسؤولية الاجتماعية...الخ. وسبب مقاومة الاضطراب هو ما يستشعره من "وجع" نفسي ينزع للتخلص منه بالعلاج النفسي....والمعالج النفسي "المحترف" يستطيع التعامل –بدرجة كبيرة من النجاح– مع هذه الظاهرة ...وتوجيه الشخص المتلقي للخدمة العلاجية إليها.

أما عن تشخيص حالته بالذات فمعالجه أقدر على ذلك لإطلاعه على تفاصيل الحالة وعلى المعلومات الضرورية.

سؤال:

كنت طالب في الصف السادس الثانوي وكنت مجتهد جدا ولكن كنت ألاحظ على نفسي عند مصاحبة الأصدقاء اسمح لنفسي بالممازحة وربما التطاول عليهم كلاميا في الوقت الذي لا أسمح لأحد من أصدقائي بممازحتي أو التطاول علي. لاحظت أيضا على نفسي تسارع ضربات القلب عند مجرد التفكير في الامتحان المدرسي أو حتى عندما تكون لدينا لعبة كرة قدم وهناك لعبه في العراق نلعبها في رمضان اسمها (المحيبس) وهي أن توضع حلقه أو محبس داخل يد أحد اللاعبين ليقوم الفريق الآخر بمعرفة من لديه الحلقة وعندما توضع الحلقة في يدي يعرفها الفريق الآخر مباشرة بسبب تسارع النبض واحمرار الوجه بشكل غير طبيعي. سنة 1972 دخلت كلية الهندسة وبعد إجراء فحص البصر تبين إني في حاجة إلى نظارة طبية وكنت حينها اخجل من ارتداء النظارة مما تسبب في تعقيد الوضع الدراسي وزيادة ضربات القلب ولكني واصلت الدراسة كنت أشكو من شيئين هما عدم

الراحة من النظر وتسارع ضربات القلب استمر الحال على هذا النحو من عدم الاستقرار إلى أن وصلت إلى الصف الثالث من الكلية وكانت عيوني تعاني من قصر البصر والحساسية وعدم ارتداء النظارة باستمرار وظهر عندي الضربة الإضافية بالقلب أو الضربة الهاجرة وعندها بدأت أراجع الأطباء وبعد الفحص من اكثر من طبيب وبعد إجراء التخطيط قالوا إن علي مراجعة اختصاصي نفسي وبدأت رحلتي مع الأطباء النفسانيين ليستقر الحال على علاج الاتيفان بجرعة حبة 2ملغم أو حبتين في اليوم استقر الحال نسبيا وواصلت الدراسة رغم معاناة الخفقان وعدم تحمل النظارة الطبية وتخرجت بمعدل ضعيف ولكن أصبحت مهندسا إنشائيا ودخلت الخدمة العسكرية لندخل الحرب مع إيران ومع الكويت وفي ظل هذه الظروف المعروفة للجميع انقطع وصول الاتيفان وتم ابداله بالمتوفر وهو الفاليوم 5 ملغم بسبب الظروف العسكرية حينها فقد كنت أتناول 3 حبات فاليوم 5ملغم واستمر الحال لحين انتهاء 1991وبعدها قررت التقليل من الدواء تدريجيا رغم الإحساس بالخفقان ورغم عدم الاستقرار من النظارة الطبية. في 1998 تركت المهدئات جميعا ولغاية الوقت الحاضر ولا أتناول أي أدوية. طبعا خلال الفترة الماضية قمت ببناء العشرات من المدارس والمستوصفات ومتزوج ولي خمسة أولاد وقد أنجزت منذ شهرين مستوصفا للأمراض الصدرية ولكن هذا أبدا إنني مرتاح بل إنني أعاني يوميا من الإحساس بالخفقان في حين أن بصري تحسن كثيرا وأصبحت لا أشكو من النظارة الطبية. الخلاصة ما هو العلاج للتخلص من الإحساس بنبض القلب مع العلم أن هذا الإحساس يزداد مع تناول الطعام ويقل كثيرا عندما تكون المعدة فارغة مع العلم إني لا أشكو من المعدة لقد راجعت الكثير من أطباء القلب وفحصت الأيكو والسونار والعديد من التخطيطات وفحص القلب تحت الإجهاد وجميعها تؤيد سلامة القلب وقالوا إن المنشأ نفسي. أريد أن أعرف هل من الممكن أن أعيش حياة طبيعي وكيف. مع خالص تحياتي وتقديري.

جواب:

يبدو لي – والله أعلم– أن ما تُعانيه هو – كما قيل لك– نفسي المنشأ... ويتضح ذلك من شخصيتك "التنافسية" و"حساسيتك المفرطة"... ما تحتاجه أخي الكريم هو استبصار أكثر بنفسك وبالدوافع اللاشعورية وراء "توهم المرض"

ومعرفة ما يحققه لك هذا الوهم على المستوى النفسي. زيارتك لمتخصص ستفيدك بإذن الله.

* * * *

سؤال: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

إلى أستاذي د. سلطان العويضة، تلميذك يسأل هل (NLB) أو البرمجة اللغوية العصبية كعلاج معرفي معترف به بالمملكة العربية السعودية، وهل من نصيحة لي بالخوض بهذا العالم أو الابتعاد عنه؟ أرجو منك الإفادة . وشكراً

جواب: أشكرك على ما ذكرته ويشرفني أن تكون أحد طلابي. كما اشكر أختي (هلين) على شهادتها ولن أضيف على ما ذكرته شيئاً، ما شاء الله عليها ونفعه بعلمها.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

نوبات الصداع النصفي التي تصيب المريض بنوبة "الشقيقة" التقليدية الكلاسيكية بما يسمى "المقدمة" وتحدث عند حوالي 60% من مرضى الصداع النصفي وفيها يشعر المريض بإحساس القلق والتوتر والاكتئاب ويكون مصاحبا بالانزعاج من الأضواء العالية وكذلك الأصوات العالية وقد يشعر المريض بالميل إلى الكسل والنعاس وقد يشعر بتصلب في الرقبة مع الإحساس بالبرودة وعدم سيولة اللعاب وغالبا ما تحدث هذه الأغراض "المقدمة" لعدة ساعات. ثم تبدأ حالة أخرى جديدة من المعاناة والألم التي قد تستمر لمدة تتراوح ما بين دقائق إلى ساعة وفيها تبدأ بعض الأعراض في مجال الرؤية والنظر مثل شعاع الضوء أمام العين يأخذ أشكال مختلفة منها شكل النجم الساطع مع خروج عدة أشعات من هذا الشكل تتساقط وتأخذ شكل قلعة شديدة التوهج أو تأخذ شكل حرف (C) غير واضح المعالم ثم تبدأ هذه الأضواء الشديدة تخبو تدريجيا حتى تتحول إلى نقاط سوداء تأخذ حوالي ساعة من الوقت ثم تختفي. ويعقب ذلك نوبة الصداع النصفي الحقيقي

ومرحلة الألم المسماة "بالشواكيش" ويصفها المريض مع كل نبضة وتستقر في الدماغ على جانب واحد ويعرف بها كضربة مطرقة على الرأس مع حدوث تقلص في عضلات الرقبة وإحساس بالإعياء الشديد والآلام المبرحة التي تمنع المريض من الحركة مع شعوره بالغثيان وميل للقيء أو قيء حقيقي وتستمر مرحلة الصداع ما بين ساعات إلى أكثر من 24 ساعة. وأقصى ما يتمناه المريض في هذه الحالة أن يخلد إلى النوم حتى يتخلص من الآلام ونجده يذهب إلى حجرة مظلمة بعيدا عن الأضواء ويضع رأسه بين كفيه حتى يمنعها من الحركة أو يحتاج لمن يدلك له عضلات رقبته أو يربط منديلا على الرأس مع إحكامه الشديد حتى تنتهي مرحلة الصداع. ويشخص مرض الصداع النصفي بسهولة وذلك بأن يسمع الطبيب لمريضه جيدا للوصف التفصيلي الدقيق لما يحدث له أما الأبحاث الطبية في حالة الصداع النصفي فغالبا ما تكون سلبية مثل عمل رسم مخ بالكهرباء أو إجراء أشعة الرنين المغناطيسي والأشعة المقطعية ولكن في الفترة الأخيرة أظهر جهاز الموجات الصوتية التي حددت تقلصات لشرايين المخ والرقبة عند الإحساس ببوادر الإصابة بالصداع مع التمدد الواضح في الشرايين أثناء نوبة الصداع.

دكتور سلطان أنا أعاني منذ ثلاثة سنوات وما ورد من أعراض تحدث معي باستمرار نوبات صداع شديد وأجريت أشعة مقطعية وكانت النتيجة انه لا يوجد سبب لصداع يؤكد أبي أن الصداع الذي ينتابني صداع سببه نفسي بدرجة الأولي ودائما يقول لي عبارة ما السبب الذي زعلك وسبب لك الصداع وقال إن جلسات الاسترخاء في الطب النفسي تساعد علي التخفيف من نوبات الصداع وإني بحاجة لتعلمها وان الطريقة المتبعة قديماً وهي ربط الرأس طريقة خاطئة وكان الهدف من ذلك وهي محاولة إقناعي للذهاب لطب النفسي وقال لكي نكون بذلك طرقنا كل الأبواب وأكيد سنجد الحل علي الرغم أني لا أجد سبب مقنع ولا ما يغضبني لكل ما يحدث معي ولكن إذا كان سبب الصداع نفسي ما العلاج هل بجلسات الاسترخاء فقط كما ذكر لي أبي؟ وهل مضادة الاكتئاب من الممكن أن تساعد في تخفيف الصداع؟ وهل من الضروري الذهاب لطب النفسي كما يحاول أبي إقناعي بذلك فأنا غير مرتاحة للفكرة واشعر بتخوف شديد من ذلك؟ وهل جلسات الأستي الصدمات الكهربائية تدخل ضمن علاج الصداع؟

مع احترامي وتقديري لكم

جواب:

برأيي أنك بحاجة إلى جلسات نفسية مع متخصص في "العلاج النفسي"... يا سيدتي أوجاعنا النفسية تعبر عن نفسها بطرق لا حصر لها..... الصداع كان نقطة ضعفك للتعبير عن وضعك النفسي..... أرجو ألا تجيبيني بأنك لا تعـانين...كلنـا نعاني... هناك فرق بين من (يدرك)* (يعي)* (يشعر) بمصدر ألمه وهناك من لا يشعر....تكون آلامه "لا شعورية" المنشأ. تحياتي.

* * * *

سؤال:

هل تعالج أدوية القلق أعراض القلق إلى أن يزول سببه، أو أنها تخفيـه مـن الأساس؟

جواب:

أحياناً تتناول مشكلة القلق من خلال التعامل مع مسبباتها المتجذرة في التكوين الشخصي لا سيما في سنوات الطفولة المبكرة، للإنسان الذي يعاني من القلق. وفي البعض الآخر يرتكز العلاج على كيفية التحكم بالمظاهر السلوكية الباعثة للقلق في الوسط البيئي بغض النظر عن تجذر المسببات.

* * * *

سؤال:

أود أن أسأل عن العلاج النفسي التحليلي هل هو موجود لديكم كما هو مكتوب خلف ورقة الوصفة الطبية، ومن يقوم به؟ وما هو رأيكم بهذا النوع من العلاج؟

جواب:

هناك أكثر من منحى في العلاج النفسي منها منحى تحليلي الوجهة. وتنـدرج تحت هذا المنحى أكثر من مدرسة علاجية تشترك جميعها في الفلسفة العامة فـي النظر للإنسان في سواءه واضطرابه. لا أعرف عن التوجهات الأكاديمية لممارسي

العلاج النفسي في العيادة الآن. لكن بإمكانك معرفة ذلك بالاتصال مباشرة في العيادة.

* * * *

سؤال:

تعاني والدتي من مرض انفصام الشخصية (شيزوفرينيا) من الدرجة الثانية، كانت تتعالج عند طبيب، وكانت حالتها جيدة ومستقرة، والحمد لله، واضطرتنا الظروف لتغيير الطبيب عندما كنا مسافرين، وكانت بحاجة إلى طبيب، لكنها لا تريد الذهاب إلى طبيب، اقترحت علينا طبيبة ذهبنا إليها، بتخفيف العلاج لكنها في حالة سيئة وترفض العلاج، أحياناً تأخذ العلاج، وأحياناً لا تفعل، وعندما تزداد حالتها سوءاً تأخذ الإبر المهدئة، وعند أخذها للإبر تجرح الأطباء، وتصرخ عليهم، كيف أستطيع مساعدة أمي دون اللجوء إلى الأدوية. وشكراً لكم.

جواب:

أحببت أن أهنئك ونفسي على وجود الدكتور السبيعي جزاه الله خيراً، على ما يقدمه، وأرجو أن تأخذي بما يتقدم ويتفضل به، ودعواتي الصادقة من الأعماق للوالدة بالشفاء العاجل إن شاء الله.

* * * *

سؤال:

بداية أود أن أذكر بأنني أتعالج عند الطبيب النفسي، وقد لاقيت تحسناً كبيراً، فقد كنت أعاني من قلق واكتئاب بعد الثانوية العامة، لعدم قدرتي على الالتحاق بالتخصص الذي أريد، وأنا الآن في (28) من عمري، حصلت على ثلاث دبلومات في الحاسب الآلي، ثم التحقت بإحدى الجامعات في الخارج وحصلت على شهادة البكالوريوس، وأعد للماجستير الآن، وما زلت أتعالج عند هذا الطبيب للآن، وسؤالي هو هل استبدل الطبيب بآخر، أو استمر معه، لأن جلساتي كلها معه أصبحت عادية، ليست ذات قيمة؟

جواب:

أنصحك بتغيير المعالج، الذي يجب أن يحافظ على حيادية العلاقة العلاجيـــة، لأنها جزء مهم في التغيير الذي يرجى من مخرجات العلاج.

* * * *

سؤال:

أنا مصاب بمرض القولون، وأعاني من الضيق والملل، كما أنني أفكــر فـــي مرضي كثيراً، وراجعت طبيب باطني، وصف لي بعض الأدوية من ضمنها دواء مضاد للاكتئاب فهل استخدمه؟ وهل الذي أعاني منــه اكتئـــاب علمـــاً أن حيـــاتي مستقرة، ولا يوجد ضغوط أو مشاكل، لكنني لا أستمتع كثيراً بكل ما أفعله. وشكراً.

جواب:

عبارة (أصابني قولون) غير دقيقة. وإن كنت تعـــاني مـــن ضـــغوط نفـــسية انعكست بشكل اضطراب وظيفي للقولون، بحيث أصبحت علاقة طرديـــة بمعنـــى آخر كلما زاد التوتر النفسي كلما اضطرب القولون وظيفيـــاً، وإن أنجـــح الـــسبل لعلاجك هو العلاج النفسي اللادوائي، أما إن كنت تعاني مـــن مـــشكلات صـــحية عضوية في الجهاز الهضمي فعليك مراجعة استشارة طبيب باطني لهذا الأمر، أما موضوع صرف الأدوية النفسية فهي مهمة الطبيب النفسي فقط.

* * * *

سؤال:

سمعت كثيرا..وفى الآونة الأخيرة تزايد نسبه المعالجين بالطاقة أو الإبر الصينية والتنويم الأيحائى فلو تكرمت لو تذكر لنا هل هذه الطرق فعلا فعاله لعلاج الاكتئاب والقلق وغيرها من الأمراض..وهل تغنى عن الأدوية.

جواب:

أن علاج الاكتئاب والقلق بعد التوكل على الله بجلسات العلاج النفسي وبمضادات الاكتئاب والقلق التي تصرف بوصفة طبية.

في "عالم" العلاج هناك عشرات الممارسات التي تطلق على نفسها "علاجات"! فالأمر بات كالموضة! لا أعرف مدى فعالية ما تفضلت فيه من علاجات الاكتئاب والقلق لكني أدرك الأثر الخطير "للإيحاء" على مخرجات أي علاج!

* * * *

سؤال:

أعاني من التأتأة في الكلام ومنذ أيام بدأت أعالج نفسي حسب ما قرأته من وصايا اختصاصي النطق، بدأت بالقراءة لمدة ساعة بصوت مرتفع. هل تكفي القراءة ساعة يومياً بصوت مرتفع؟ وهل هناك نصائح أخرى؟ كيف أستطيع استعادة الثقة بنفسي؟ وشكراً.

جواب:

الساعة بداية ممتازة شرط الالتزام بها. مما يُعزز ثقتك بنفسك هو أن تتحدثي عما تقرأينه لأحد دون القراءة. لا تترددي ستجدين نفسك قادرة بإذن الله عن التعبير عن نفسك دون تأتأة. حاولي أن تكوني عفوية قدر الإمكان. بمعنى أن تراقبي مخارج الحروف أثناء الحديث. تابعي مع اختصاصي النطق.

والله الموفق

* * * *

مشاكل

عــامــة

سؤال:

هل أستطيع أن أزيل من ذاكرتي الأمور التي أرغب بنسيانها، بأسلوب علمي، وكيف أستطيع تغيير فكرة قد أخذت مسبقاً عني مع العلم أنها غير صحيحة؟

جواب:

لا توجد طريقة لمحو الذاكرة بشكل انتقائي، وإلا لم تعد هناك معاناة. تستطيع بطرق شتى منها (العلاج النفسي) تعديل الذاكرة حول ما مر بك من أحداث مؤلمة، والتقليل منها وتستطيع تغيير الانطباعات عنك بتغيير سلوكك.

* * * *

سؤال:

مشكلتي هي أن والدتي منذ صغري تحذرني من الشرطة، وذلك لشقاوتي، وخروجي من المنزل وحدي دون خوف، تخاف علي من العابثين بالشوارع، كان لنا جار ولده في العشرين، ودائماً يسرق من المحلات المجاورة لنا بالمنطقة، وقد كنت شاهداً عندما قبضت عليه الشرطة، وأخرجته من بيته، وضربوه. كنت ذاهباً إلى السوبرماركت وكان عندي (5) سنوات فقط، ذهبنا أنا وأختي، لكن البائع الهندي أعطى لأختي أكثر مني، ومن الغيرة التي شعرت بها آنذاك أخذت علكة وهربت، لكن البائع لحق بي وقال بأن الشرطة ستقطع يدي لأنني سرقت ومنذ ذاك الوقت أشعر بالفزع والخوف. والآن تخلصت منه والحمد لله، أنا محافظ على ديني، وصلاتي، وقراءة القرآن، وأتمنى أن أعود من جديد.

جواب:

من الجيد أنك بدأت بربط أحداث الماضي بوضعك النفسي الحاضر، لا سيما فيما يتعلق بالمخاوف، من الواضح أنك إنسانة رائعة في أعماقك، ومعدنك ممتاز، لكن الظلم الذي تعتقدين أنه وقع عليك في حياتك، قسوة العيش الذي ربما عشتيه واقعاً أو وهماً في معاناتك.

والله الموفق

سؤال:

ماذا نفعل عندما نسأل عن أمر خاص لا نريد البوح به.

جواب:

هناك ما يعرف بالتوكيدية، وهي أن يدرب الإنسان على توكيد ذاتيه، في المواقف الاجتماعية المختلفة دون المساس بحدود الآخر. فعلى سبيل المثال تستطيع القول: "هذا أمر شخصي يعنيني"، "لا أظن أن ذلك يهم أحداً غيري". فأنت هنا تؤكد خصوصيتك دون أن تجرح سائلك.

* * * *

سؤال:

لكن مشاكلي الآن والتي عجزت عن حلها تشغلني بعض الشيء. فمنذ وفاة والدي منذ سنة تقريباً والحزن يملأ قلبي، والدتي مريضة أيضاً وأخشى من فقدانها، أحد إخوتي مدمن مخدرات وحياتنا معه معاناة حيث يؤذي الجميع. ماذا أفعل؟ كيف أتعامل معه؟ ولكم جزيل الشكر.

جواب:

رحم الله والدك، وشفى والدتك إن شاء الله، أنصح بكثرة الدعاء لأخيك، أنصح بالتوجه لمستشفى الأمل لطلب المساعدة له، أرجو أن تتخذي كل الإجراءات الوقائية المتعلقة بالتحرش الجنسي.

* * * *

سؤال:

والدي الله يحفظه كثير النوم وهذا طبعه منذ زمن طويل جدا ليس حبا في النوم ولكن حبا في عدم الأزعاج أنا أخذت طبعه يا دكتور سلطان الأولاد ماشاء الله عليهم أزعاج وضوضاء فقمت بأختلاق النوم في غير وقته ولأنني صحفي أقصد وقتي ليس لي يمكن أعمل صباحا أو مساء أو حتى على مدار الساعة لو أستدعى

الأمر فأصبح النوم يغلبني كثيرا وأصبحت أنام تلقائيا هل هذا الأمر له دور وراثي أو نفسي مكتسب مثلا؟

جواب:

نمط وظيفتك ومتطلباتها من بواعث الأرق وما تذكره لا دخل له بالجانب الوراثي بشكل مطلق، بالإضافة إلى أنه -في ظني - أن الأرق قدر كغيره من التراكيب النفسية التي تمتزج في البناء النفسي للفرد بحكم تكوينه العصبي وتنشئته الاجتماعية المتضمنة خبراته المختلفة منذ فجر الطفولة إلى الواقع العياني وأخيرا طبيعة العمل.

* * * *

سؤال:

أنا شاب في أبلغ من العمر (18) سنة، مشكلتي الأولى هي عدم حفظي لطرقات، لا أعرف سوى المناطق المجاورة لمنزلي، ولعل ذلك بسبب خوفي من الخروج وحدي، مما يسبب لي الإحراج مع الكثير من الأصدقاء، أما المشكلة الثانية فهي نسياني الكثير لأبسط الأمور، والمشكلة الثالثة هي عدم التزامي بالصلاة، أسرتي متدينة بشكل عادي، لكنني لم أوبخ يوماً من أهلي لعدم مداومتي على الصلاة، حتى أنني أخاف أن أصلي لعدم معرفتي كيفية أداء الصلاة، والمشكلة الرابعة هي فشلي في كل ما أفعله من قيادة السيارات، وعدم اعتمادي على نفسي لا أجيد التعامل مع الناس، كما أنني أعاني من حالة الخمول الدائم، كما أنني سيئ في كل ما أفعله، لا أعرف شيئاً، أخاف أن أكون وحدي، ومشكلتي الخامسة هي ممارسة العادة السرية منذ كنت صغيراً، كما أنني أفتقد لكثير من المهارات الجماعية التي يقوم بها أكثر من شخص، وحتى المهارات الفردية التي تكون سهلة وبديهية، لا أريد الذهاب لمعالج أو الطبيب. فما الحل برأيكم؟

جواب:

المشكلة الأساسية في الكثير من المفاهيم التي تحتاج إلى إعادة بناء في عقلك، عليك مراجعة متخصص لتناول حالتك بالتفصيل.

سؤال:

لقد عرضت مشكلتي بالسابق وهي التأتأة والتي لا زالت تـؤرقني، وتبعتها مشكلة أخرى بعد تخرجي من الجامعة بتقدير جيد حيث أثرت التأتأة على تحصيلي الدراسي، وما زالت حاجزاً أمام تحقيق طموحاتي، ودائماً أحاول الحصول على مهن لا تتطلب من مواجهة الناس أو التعامل معهم. لا أستطيع تحقيق أهدافي أو طموحاتي في الحياة. أريد المساعدة وبأسرع وقت ممكن. وشكراً.

جواب:

العلاج النفسي للتأتأة أثبت نجاح في الكثير من الحالات. فكري في طرق باب العلاج النفسي وستجدين كل العون بإذن الله.

* * * *

سؤال:

كيف نستطيع تحقيق الأمان، وتحقيق الذات: بالشهادات، بالمال، والنفوذ والمنصب، أو الصحة الجيدة، أو عند إبداع الإنسان بكل ما يحبه؟ أم من خلال الصداقة، أو بعلاقته مع خالقه. أنتظر إجابة اختصاصي علم النفس ومفهومه الحقيقي للأمان؟ وهل له معايير محددة، أو هل يمكن اعتباره مصطلح واسع لا حدود له؟ وشكراً.

جواب:

هناك الكثير من المحاولات التنظيرية لمعرفة سبب الأمان النفسي، والسعادة. وباختصار فإن المسألة نسبية وفلسفية، لكن من الزاوية النفسية فمن الممكن القول أنها تختزل في الإيجابية المرتكزة على التناسق ما بين المظهر والمخبر، فمتى ما تحقق ذلك عم السلام النفسي واستشعر الأمان.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

مشكلتي هي أنني أكثر من تناول الشاي والقهوة والمنبهات جميعها، وعدم تناولها يسبب لي الصداع، ويمنعني من النوم في نفس الوقت. هل هذا إدمان على المنبهات؟.

جواب:

(لكل امرئ من دهره ما تعودا)! لا شك أن الشاي والقهوة سبب الإكثار منها (التعود)، وما تعانين منه من صداع وظيفي يزول بتناولها أمر طبيعي، إذا ثبت لديك أنهما يؤثران سلباً على النوم لديك عليك التخفيف منهما.

تحياتي

* * * *

سؤال:

أيهما أكثر صدقا في الحب الرجل أم المرأة؟

جواب:

لوزن "أفعل" إيقاع خاص في النفس...فنحن نفخر بالمركز الأول وبالحصان الأسرع..والابن الأذكى...والمنزل الأحسن...والصديق الأوفى...وقس على ذلك.

لا توجد- في رأيي على الأقل- إجابة جامعة مانعة على هذا السؤال موضوع الاستفتاء: أيهما أصدق في الحب الرجل أم المرأة؟

عن أي رجل نتحدث؟ وعن أية امرأة؟ وبأية ثقافة؟ وفي أي عصر؟ وفي أي مجتمع؟ ومن أي الفئات العمرية؟ ومن أي الطبقات الاجتماعية؟ وما هي الفروق الفردية بين الرجل والمرأة موضع السؤال؟ وما هي نسبة ذكائهما؟ وما هي سمات شخصياتهما؟ و ما هي ظروف تنشئتهما الاجتماعية؟

وقد وجه نفس السؤال لكاتب مع تغيير بسيط فكان السؤال:

أيهما أوفى الرجل أم المرأة؟ فقال: الكلب أوفى الجميع!!!!.

الموضوع – مع كل الاحترام – أكثر صعوبة وتعقيدا من تسطيحه بهذا الشكل...

* * * *

سؤال:

أود أن أسال أن كان أمري هو شي طيب وما تراه في وجهه نظرك وما تصحني فيه أرى في نفسي الطيبة زائدة قليلاً يوجد بعض الناس يتعامل معي

ويقوم بتصرفات يعتقد أني لست فاهمة وأنا أكون فاهمة جيدا ولكـن لا احـب أن اجرحه.

2- احب مساعدة الجميع ونصحهم وبصراحة أحيانا انـصح بأشـياء تكـون صحيحه لكن لا أطبقها.

3- انا ألاحظ أنه يوجد بعض الناس تكرهني علما انهم يعرفوني لكن علاقتنا مثل ما يقولون سلام سلام ليس اكثر ومنهم حقيقة لا يعرفني ولكنه يكرهني بـدون سبب اللهم يعرف إني فلان مع ذلك أتعامل معهم بكل نية صافيه ولو انهم يكرهوني وأحاول أظهر نفسي وأتعمد بعض الأحيان أن اجلس معهـم بـأي طريقـه حتـى يعرفوني جيد وبالفعل نجحت مع كثير منهم والبعض منهم صـارحني انـه كـان يكرهني وبعد ما عرفني غير نظرته

4- اندم بكثرة علاقاتي خصوصا عندما يتصرفون بغربة ومستغلين سـكوتي هل ابتعد أعلنها لهم وما بدر منهم سؤال أخير هل لي د / سلطان أواجه أحيانا في الكثير من الأحيان من مشاكل نفسيه وخصوصا مع الأصدقاء.

جواب:

ألمس من كلامك أخي رغبة متجذرة في إرضاء "الآخر" ولو علـى حـساب "نفسك" وهذه السمة غالبا ما يكون لها "جـذر" مـن بـواكير الطفولـة والتنـشئة الاجتماعية التي مررت بها والظروف البيئية التي عـشتها... ويبـدو لـي - والله أعلم- أنك بحاجة إلى ممارسة ما يعرف ب "التوكيدية"...بمعنى أن تؤكد ما تريـد وما لا تريد في السياق الاجتماعي بطبيعة الحال...هذا يلزمك أولا معرفة ما تريـد وما لا تريد ومن ثم معرفـة "المهـارات" الاجتماعيـة اللازمـة لتفعيـل ذلـك "اجتماعيا"....تستطيع استشارة متخصص والإطلاع علـى موضـوع "التوكيديـة" وهناك كتب كثيرة ناقشت هذا الموضوع بإسهاب.

* * * *

سؤال:

أشكر للقائمين وجود مثل هذا الموقع الإنساني الرائع. وأود في أول مشاركة لي أن أسأل عن تأثير تصميم البرامج الخدمية (المكتبية) على المصمم. حيث أنها تستغرق الكثير من الجهد والوقت و(التسمر) أمام جهاز الكمبيوتر لساعات وساعات يتخللها الحديث مع النفس بشخصيتين أحدهما تخص المستخدم للبرنامج من خلال طرح العديد من التساؤلات على المصمم من قبل المستخدم الوهمي (الذي يتخيله المصمم) وما يحدث من تبادل للحديث فلو كان كذا.. لأصبح كذا. ولماذا لا تكون هذه بتلك الطريقة وتلك بهذه الطريقة. جميع ما ذكرت يبقى في إطار التساؤلات فهل يستحق ذلك التعليق أو الإجابة. بارك الله فيكم.

جواب:

إن كان البناء النفسي للمصمم متماسك فلن يؤثر عليه ذلك!

* * * *

سؤال:

متى تمكن معرفة بأن السحر والجن هم من الأسباب المباشرة للأمراض النفسية؟

جواب:

أول ما اهتم به الإنسان على هذا الكوكب هو معرفة نفسه، بدءً من ربط حركة الكواكب والظروف الكونية بحالاته الانفعالية. وهذا هو ما جعل بعض مؤرخي العلم يعتقدون أن الفلك هو أول العلوم، ولكن المتأمل يدرك سريعاً أن الاهتمامات الفلكية كانت تخفي وراءها اهتمامات نفسية.

* * * *

سؤال:

كيف أستطيع الاهتمام بنفسي، ورفعها عن الإهانة والذل، والتنازل بسهولة لأشخاص كثر لا يستحقون ذلك؟

جواب:

يؤسفني أن أقول أنك لا تستطيعين ذلك إلا بالتعامل ما يعرف بتوكيد الذات وهي قدرة الفرد على المطالبة بحقوقه دون المساس بحقوق الآخرين وأن يستطيع قول لا في المواقف التي تستوجب ذلك ، فشعورك بالإهانة يجعلك تطلبين ود الآخر، بشكل يؤدي إلى تهميشك، وبالتالي شعورك بالرغبة في الانتقام لذاتك، وكرامتك المجروحة، ويتجسد ذلك بشكل طيبة مبالغ فيها، تقدم من خلالها كل التنازلات لكسب ود الآخر مرة أخرى، وهكذا في حلقة نفسية معقدة ذات طابع ديناميكي. يمكنك حلها بفهم ذاتك أكثر، ودوافعك اللاشعورية، والمكان الأنجح لذلك هو العيادة النفسية.

سؤال:

لماذا يبتعد عنا كل الأشخاص الذين نحبهم، ونشعر بالراحة معهم، سواء أكانت بإرادتنا أو بسبب ظروف خارجة عن إرادتنا؟

جواب:

لا توجد إجابة جامعة مانعة لسؤالك، لأن العلاقات الاجتماعية تحكمها ظروف ذاتية واجتماعية، ولراحتك لا بد من تقبل الحرمان، وتقبل الحقائق الحياتية الموجعة.

ما كل ما يتمنى المرء يدركه تجري الرياح بما لا يشتهي السفن

السفن: بكسر الفاء وهو قبطان السفينة وليس كما هو شائع أنها جمع سفن بضم الفاء.

والله الموفق

* * * *

سؤال:

هل يمكن علاج الفوبيا الاجتماعية عن طريق مهارات فعالية الذات، والمستنبطة من نظرية فعالية الذات لـ (باندورا) وخاصة لدى فئة تتسم بنقص

كبير في فعالية الذات وهي فئة ذوي الإعاقة البصرية. انتظر من سيادتكم التفاصيل حول هذا الموضوع، وهل من الممكن إطلاعنا على أسماء الكتب التي تتناول هـذا الموضوع.

جواب:

من الناحية النظرية، هناك برامج علاجية لعلاج الفوبيا، تستند على نظريـات نفسية –وللإجابة على استفساركم، فإنه بالإمكان تطوير برنامج لزيادة فعالية الذات لعلاج الفوبيا عند المعاقين بصرياً، وبالاستناد على نظرية باندورا.

وهناك العديد من رسائل الماجستير وأطروحات الدكتوراه التي طـورت مـن خلالها برامج علاجية لعلاج الفوبيا، فما عليك إلا بطلب ملخصات هـذه الرسـائل الجامعية وستجد في مراجعها كم هائل من المصادر والذي سيتيح لك وضع الإطار النظري لدراستك بشكل مناسب.

* * * *

سؤال:

ما هي future phobia وما هي الحلول لهذه الظاهرة؟

جواب:

تعني الخوف من المستقبل بشكل مرضي. وعادة يكون لدى من يعانون منها الخوف من النجاح هو المرعب حقيقة أكثر من الخوف من الفشل. أسبابها تدهور الثقة بالنفس لأسباب مختلفة وبالتالي علاجها بإعادة هذه الثقة عن طريق جلسات العلاج النفسي وبالاستبصار الواعي بالذات وقدراتها واستعداداتها.

* * * *

سؤال:

هل عدم الرضا النفسي حالة أم ظاهرة أم مرض...

جواب:

الرضا النفسي هو معايشة مرتكزة على قناعة بما قُدر واستغلال أمثل للطاقة النفسية في حدود القدرات والاستعدادات. باختصار هو تكوين أو تشكيل لقناعات راسخة تعطي الشخصية طابع الاتزان والاستقرار عبر مكدرات الزمان ومحبطاته.

سؤال:

أحيانا اشعر بعدم الرضا النفسي للكثير من القضايا من حولي واشعر بأنني انا سبب كثير من الأمور التي تحدث واحمل نفسي مسؤولية لأي شي يحدث سواء في العمل أو البيت مع انه أحيانا لا يكون لي علاقة بالموضوع وكثيرا ما أشعر بتأنيب الضمير دون سبب... أرجو منك دكتور مساعدتي للتخلص من هذه المشكلة

جواب:

الرغبة في إرضاء الآخر -ولو على حساب الذات-، والحساسية المفرطة كلها سمات تشعل تأنيب الضمير وتمثل حابسا ضد الاستمتاع بالصحة النفسية وتكونت نتاج أساليب تربوية خاطئة غالبا ما يكون فيها "قمع" أو "دلال زائد" فكلا النقيضين يؤدي إلى ما تشعر به.

يمكنك التدرب على خفض الحساسية في العيادة أو ذاتيا وذلك بالتركيز على "حديث الذات" كأن تحدث نفسك بطريقة إيجابية وبأنه من غير المعقول إرضاء الجميع وبأن عليك مسؤولية تجاه ذاتك. هذه "العقلنة" سوف تساعدك كثيرا على تجاوز ما يعتريك من ضيق بإذن الله.

* * * *

سؤال:

أنا شاب أبلغ من العمر (24) سنة، تركت الدراسة عام (1998هـ)، وبدأت العمل، أما الآن فأنا أعمل وأدرس في الصف الثالث الثانوي، ساعدت والدي كثيراً من الناحية المادية، ساعدت أخوتي في دراستهم، وتراكمت علي الديون وأنا في مقتبل العمر، لكن همي الأول والأخير راحة أسرتي، لكنني لا أجد احترامهم أو ثقتهم أو حبهم، فهم يستصغرونني، ولعل السبب في ذلك تسامحي مع الجميع، لا أعرف الكذب، لا أعرف الحقد. يعاملني الأهل مثل الطفل الصغير، وهذا ما يجعلني أرغب في الجلوس وحيداً، بعيداً عنهم.

جواب:

تكوّن لدي انطباع من خلال رسالتك أنك شخص مرهف الحس وذو حياء، وتلك سمات محمودة ولديك رغبة متأصلة لإرضاء الآخر حتى لو كان ذلك على حساب نفسك، وربما كانت هذه الصفة بحاجة إلى وقفة منك.

جميل منك أن تساعد أهلك، وتطلب ودهم لكن ليس على حساب سحق ذاتك. أنت بحاجة إلى تدريبات على التوكيدية وهي أن تؤكد ذاتك من خلال المواقف الاجتماعية المختلفة، وبدون أية عدوانية، تستطيع أن تقرأ عن التوكيدية، وربما تستفيد من استشارة متخصص. والله الموفق

* * * *

سؤال:

أشكرك يا دكتور على إجابتي عن خوفي من الرعد، ولكن أكرر وأقول بأنني عندما أسمع صوت الرعد ينتابني خوف شديد، وسرعة ضربات القلب، وأرجو منك أن توضح المقصود بـ (تخفيض القلق). وجزاك الله كل خير.

جواب:

تخفيض القلق مصطلح نفسي يقصد به إعطاء العميل آلية سواء من خلال العلاج النفسي، والهدف هو خفض درجة القلق إلى المستوى الطبيعي والضروري للعيش. أرجو أن تكون هذه الإجابة واضحة. والله الموفق

* * * *

سؤال:

كل إنسان يمر بمرحلة نفسية سيئة نوعاً ما.. تضيق الدنيا به.. ويشعر بحزن بسبب أو بدون.. يلجأ للصمت كرفيق.. يعجز عن إيجاد سبب مقنع لحزنه – مع انه لو بحث لوجد الكثير – ولكنها لا تستحق أن ينعزل عن العالم لفترة طويلة.. ويرفض الاقتراب منهم بعمق.. قد يبدو طبيعياً من الخارج.. إنسانا ناجحاً.. مرحاً.. هادئاً.. مسالماً.. لا تتوقع منه أي شيء ملفت للنظر..

ومع هذا.. ومن الداخل.. هناك الكثير الذي قد يفاجئ من حوله.. هناك سواد.. ظلمة.. رغبة في البقاء بوحدة المتناهية.. وبرضى تام.. تشبع بشكل غير طبيعي من الحياة.. وخوف يتضاءل مع مرور الوقت من الموت.. بل اصبح رغبة فيه.. لأنه لاشيء يستحق أن نمنحه الكثير منا.. كل الأمور تساوت.. ما يبقيه متزناً نوعا ما.. هو انه مؤمن بالله.. وانه يملك عقلاً يجعله يسيطر على هذه النوبات التي باتت تلفت نظر من حوله.. لكنه خائف.. خائف بشدة الآن..

كيف يعرف انه بحاجة لعناية؟ كيف يعرف انه تجاوز الخط ولابد من تدخل؟ كيف يعرف انه ليس طبيعياً وان ناقوس الخطر يدق دون أن ينتبه له؟

جواب:

في ظني أن ما ذكر سمات لمبدع مُحبط! لا أحد يستطيع إقناع مُصاب لاسيما (المكتئبون) بضرورة طرق باب العلاج إن لم تتكون لديهم قناعة منبعها وجع المعاناة وتبقى مسؤولية المقربين "التفهم".

* * * *

سؤال:

لدي صديق في العمل بعد خلاف أستمر أكثر من شهر والسبب أصعب من الصعب!! علمت أن رزقي لا يأكله غيري فلم أهتم به، ولكن الأصعب أن أجد من يحاربني في رزقي وعلمت أن عملي لا يعمله غيري فأنا مشغول به، ولكن الأصعب أن أجد من هو مشغول بتحطيمي أصعب من الصعب!! أصحاب ينشدوا وأصحاب ننشد عنهم وأصحاب فارقوا ولكن الأصعب أصحاب نار أكنتهم أصبحت حتى في أمور العمل لا أتكلم معه ولكنه أجده بعد سماعه خبر غياب أبي في رحلة العلاج بسبب مرض أمي يأتي ليعتذر ونادم ويعترف بغلطه كان الموقف مفاجئه بنسبة لي فأنا أعرفه ذلك الإنسان الصعب قلبه ويرتدي ولابس وجه الأصحاب الذي لا يعرف الندم ولا الاعتذار ولكني!! لم أقبل اعتذاره ولم أنظر إلي الجهة التي يقف بها وفي عودتي إلي البيت كنت أتسائل هل يجب أن يكون التسامح مطلق ومع كل الناس؟؟ وهل النفس تستطيع الرجوع مثل السابق؟؟ لا، لا أجد ذلك مستحيل وهل عدم التسامح مع الطرف الأخر يشعره بمدي خطئه؟؟ وهل عدم قبول التسامح يعني

أنانية من جهتي؟؟ وكيف نتسامح مع من كان قلبه ظلام.... ويرتدي وجه الأصحاب؟؟ هل عدم تسامحي يعني إني قويه لا أتأثر في الظروف؟؟

جواب:

التسامح قوة لاسيما حين تُدرك جوانب القبح في الآخر!.

* * * *

سؤال:

أنت مدرك بأننا نحتاج للآخر – أياً كانت منزلته – للتحدث و الاستماع دون قيد ودون شرط.. ولكننا غالباً لا نجد هذا الآخر بحكم ظروف كثيرة.. فقد يصدمنا الصديق وقبله الأخ.. وحتى اقرب المقربين دون تحديد لمكانتهم.. يضطر البعض لطرق باب الـــ (لا ادري ما هو المسمى الوظيفي الصحيح) الأخصائي/المحلل النفسي.. ذاك الذي تعتمد مهنته على الاستماع إليك و الإنصات بإتقان وحرفنه تقتضيها آداب هذه المهمة.. ويكون التحفظ هو الرفيق الأول للمريض أو المنهك نفسياً.. لكن بعدها لن يكون هنالك حاجز.. تنهار كل الحواجز التي تفصل بين المريض و المعالج – أو هكذا يعتقد المريض –.. الآن.. ما ارغب في السؤال عنه هو هذا المعالج.. هذا المحلل/ الأخصائي النفسي.. أهو محصن من التأثر؟ هل يستطيع حقاً أن يدرك الخط الضعيف الفاصل بين ما يجب أن يكون عليه الوضع.. وما هو عليه فعلياً؟ هل ثقتي في هذا المعالج ستكون ثقة في محلها؟ أترى.. هو إنسان مثلي في نهاية الأمر.. فكيف يتمكن من الإرشاد أو التوجيه بدقة؟ فالطرفان في هذه المسألة.. عبارة عن أرواح.. أجساد قابلة للتأثر و التأثير.. أكاد اجزم بأن للمريض بصمة على معالجه – بشكل أو بآخر –..

صدقاً.. قد لا أكون موفقة في نقل ما أريد سيدي.. ولأختصره عليك.. كل من عرفت في السلك النفسي (على وزن دبلوماسي) كانت لي تجارب سيئة.. لا بل بشعة معهم.. وجوه مبتسمة (أو هكذا أتخيلها) و أحرف براقة.. لامعة.. مشعة.. لكنها مجوفة من الداخل.. لا أستطيع أن امنحهم ثقتي.. مع إني ارغب بشدة لكن

النماذج التي اعترضت دربي.. زادت من يقيني من إن المعالج النفسي هو إنسان في المقام الأول.. وقد يرمي بي للتهلكة دون أن يدرك.. فكيف أثق به.....؟!!!

اعتذر عن .... لا ادري ما هي الكلمة المناسبة لكن.. لكَ اعتذاري إن كنت قد أسأت لرفاق المهنة.. واعترف إنني سأجعل هذا الموضوع منفذاً لأمور كثيرة ستساعدني بها إن تكرمت.. ممتنة لكَ جداً .... وتحية لا تليق إلا بكَ أستاذي وسيدي الفاضل..

جواب:

نعم المعالج بشر ومادام كذلك فتنطبق عليه كل قوانين البشر بما فيها عدم "الحصانة"! وربما ما يميزه هو إدراكه لهذه الحقيقة. العلاقة العلاجية هي علاقة إنسانية حميمة جدا طابعها من أول لقاء إلى آخره (مهني) صرف ويسير فيها المعالج مع المُعالج - أو "المتعالج" كما يسميه بعض الزملاء - برحلة نفسية فضاؤها هو "تفسية المتعالج. تحكم مهنة العلاج النفسي قوانين أخلاقية ومهنية صارمة بالإضافة إلى البناء النفسي للمعالج وتدريبه في المهنة....كل هذه عوامل تكبح (أو هكذا يفترض) انتقال حميمية العلاقة من أن تنتقل من كونها "مهنية" لتصبح "شخصية". هذا لا يعني (حصانة) بل يعني ضوابط أو "خطوط" حمراء والمعالج المتمرس يدرك ذلك جيدا ومتى ما شعر بأن العلاقة "قد" تحيد عن الخط المهني يجب عليه إنهاءها فورا وتحويل "الحالة" إلى معالج آخر.

وهناك ظاهرة في العلاج النفسي وتحديدا بأسلوب التحليل النفسي تدعى (الطرح) وتعني أن يطرح المريض ماضيه الطفلي في حاضرة العلاجي وكذلك ظاهرة (التحويل) بحيث يسقط على المعالج (كرمز للسلطة الأبوية) كل معاناته.هاتان الظاهرتان تؤديان إلى تكوين مشاعر تجاه المعالج....قد تكون مشاعر حب وقد تكون مشاعر كره. وأحيانا تكون كلتا المشاعر في آن واحد وهو ما يعرف بـــ (التناقض الوجداني). مره أخرى يستطيع المعالج المحترف التمييز بين هذه المشاعر وتوعية المريض لها. أرجو أن يكون في إجابتي إجابة على سؤالك.

* * * *

سؤال:

أنا شاب أبلغ من العمر 21 مشكلتي هي الرغبة الشديدة بالضرب وخاصة للأطفال الذين لم تتجاوز السابعة فما تحت.. أضربهم حتى البكاء...وأتلذذ في ذلك..مع العلم أني شديد الحب لهم.. نعم أحب الأطفال وأتمنى أن أصبح يوما ما أباً...ولكني أخشى أن أفعل بأبنائي هكذا؟ والله أضربهم فأبكي بحرقه وأتألم وألوم نفسي لماذا فعلت هكذا.. ولكن لا أعلم..شيء ما يشدني لضربهم هذا الضرب القاسي دون سبب يذكر.. أتمنى أن أتغير....

جواب:

التغيير ليس أمنية بل يحتاج إلى عمل يسبقه قرار بنية صادقة بالتغيير (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم). يلزمك جلسات علاج نفسي لمساعدتك على فهم دوافعك السادية (التلذذ في تعذيب آخر) ومن ثم تناولها بالعلاج. لا أظن بجدوى مراسلة متخصص فقط ستجدي نفعا. وفقك الله.

* * * *

سؤال:

ما هو علاج الغيرة بين الأخوات؟ خاصة إذا كانت الكبرى هي من تغار وتتحكم في مشاعر من في البيت بأقصى درجة،ولاسيما الأم، والله هو الخالق والمقدر فالصغرى حباها الله بالتواضع وحب الآخرين.ولا تحاول استفزازها، مع العلم أن الكبرى تغار بصورة كبيرة ويبدو إن لديها بعض المشاكل النفسية، وعند حدوث الغيرة تصب جام غضبها على الصغرى..؟؟؟؟ شكرا

جواب:

تكمن أنجع علاجات الغيرة بعد الاتكال على الله في "الطيبة" في المعاملة والتسامح وفي سورة يوسف وطريقته في تناول "غيرة" أخوته أفضل تجسيد لذلك.

* * * *

سؤال:

مشكلتي أنه ليس عندي ثقة بنفسي وعندي حياء زائد حتى صرت منعزلة عن الخارج وهذه المشكلة صار لها فترة طويلة معي أتمنى أن أجد حل لها.

جواب:

تهتز الثقة بالنفس حين تُستهلك جُل الاقتصاديات النفسية في "كبح" جماح أمر ما لا ترغب الذات في إظهاره! حينها يوصف الشخص بأنه "ضعيف شخصية" ولإعادة التوازن لابد من تلمس تلك الدوافع ربما "اللاشعورية" التي تستهلك الطاقة النفسية وعند ذلك تعود الثقة بالنفس لنرى شخصا يوصف بأنه "قوي الشخصية". خوفي أن ذلك لا يتم -في أفضل صوره- إلا في مناخ نفسي يقوده معالج نفسي متمرس. ذلكم هو بيئة العيادة النفسية. إن تعذر هذا فلربما استفاد الشخص من "البوح" لعزيز "يواسي أو يسلي أو يتوجع".

* • • *

سؤال:

دكتور سؤالي هو الألم والحزن صفتان طبيعيتان في الحياة ولكن الحزن عندي يا دكتور يفوق ما أتألم فيه أرجوك يا دكتور سلطان تعطيني أعراض الاكتئاب وأسبابه وما هو العلاج من صفة الحزن الدائم عندي مع العلم إنني متزوجة وأحافظ على الصلوات وربة بيت وأم في البيت يقال عني إنني ممتازة لكن أرى الحزن يغلب على شخصيتي حتى قالت لي بعض زميلاتي انه من أعراض الاكتئاب أتمنى أن أقرا لك ردا شافيا وجزاك الله خير الجزاء.

جواب: الاكتئاب والقلق يشكلان أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا. وقضية الحزن قدر الإنسان على هذا الكوكب الأمر الذي يجعله (الحزن) ظاهرة إنسانية طبيعية. ومقدار الحزن أمر نسبي متى ما وصل إلى أن يؤثر على "وظيفية" الأداء اليومي يُصنف ساعتئذ على أنه "اكتئاب"... وتحت هذه المظلة "الاكتئاب" هناك درجات منها "البسيط" ومنها "الحاد" ومنها ما يُعالج بالجلسات العلاجية النفسية غير الدوائية ومنها ما يتطلب تدخلا طبيا عن طريق الدواء من مضادات الاكتئاب

المختلفة يحددها الطبيب النفسي حسب الحالة. وهناك حالات متطرفة من الاكتئاب قد تُهدد حياة الفرد وهناك قد تستخدم "الصدمات الكهربائية".

من خلال قراءتي لرسالتك، أعتقد أن لديك "حزن" قد تعلمين مصدره وقد تحتاجين لمن يساعدك على معرفة مصدره وعندئذ تستطيعين التعامل معه بطريقة عقلانية. أما أمورك -بشكل عام- لا تدعو للقلق فواضح أن ما يقال عنك أنك أم ممتازة وربة بيت مسؤولة شهادات لم تتجاوز الصواب وتدل على أنك تتمتعين بقدر من الصحة النفسية.

* * * *

سؤال:

لماذا الإعجاب ينتهي بمجرد التملك؟

جواب:

سؤال رهيب أرهق فكر الكثيرين وظني أن إجابته تعود إلى فلسفة خاطئة في مفهوم "العلاقة" بالآخر. فمن يدرك أن الذات وهي بين الأضلع لا يمكن أن تخضع للملكية فمن باب أولى استحالة خضوع ذات آخر للملكية وعليه يغدو للمعادلة شكل آخر.

* * * *

سؤال:

بصراحة تامة لم أخف يوما وحتى لو خفت أحاول في أن أشجع نفسي ولكن أي كلام مخيف اسمعه أخاف منه أحاول قراءة القرآن لتهدأ نفسي وارجع في التفكير في الموضوع هل من حل؟

جواب:

"أي كلام مخيف اسمعه أخاف منه "

وما هو غير الطبيعي في هذا يا سيدتي؟

* * * *

سؤال:

إذا كان داخل كل رجل طفل صغير، فإن معظم الرجال يصبحون كالأطفال الصغار عندما يصابون بالمرض! ويؤكد الأطباء أن 40 % من الرجال المصابين بنزلات البرد والأنفلونزا يحتاجون إلى زيارات منزلية مع أن حالاتهم لا تستدعي هذه الزيارات حسبما أوردت صحيفة "أخبار اليوم" المصرية. وإن أغلب زوجات هؤلاء الرجال يواجهن متاعب مع أزواجهن وكأنهم أطفال لا يملكون من أمرهم شيئا! ويصبح الزوج 'كالحمل الوديع' يحتاج إلى رعاية أمه وهو الدور الذي تقوم به زوجته غالبا! وينصح الأطباء الزوجات اللاتي يتعاملن مع هذه النوعية من الأزواج التحلي بالصبر وطول البال حتى لا تتحول كثرة شكاواهم إلى خلافات زوجية وينقلب دور البرد لدى الزوج إلى دور نكد داخل البيت!! وأحيانا تضطر الزوجة إلى الحصول على إجازة عارضة لمدة يومين لرعاية زوجها المريض، فلم يكن يقوى على خدمة نفسه، فهو كثير الطلبات، ويشكو من الصداع، وطنين الأذن، والكحة الجافة، وكل دقيقة يطلب مشروبا ساخنا تارة وباردا تارة أخرى.. ثم يطلب شوربة بالليمون.. وفي النهاية لا يتناول شيئا.. ويصرخ في وجهها "أنا مريض!" والحال يختلف تماما عندما تصاب هي بالأنفلونزا لا أحد يعطيها كوبا من الماء!

جواب:

رُغم "هزلية" العنوان إلا أن الموضوع يحكي واقعا. قدر الرجل أنه مُحاط بهالة من "القوالب الجامدة" وتكثر في "الأوعية" "يجبِ" أن تتصرف بهذا الشكل أو سيُنظر إلى أن هناك "خلل" في "رجولتك"! ولطالما قُمعت نفسيات رجال غاية في الشفافية والأدب بسبب ضرورة إبقاء الصورة عن "الرجل" غير مهتزة...وبالتالي وئد الطفل في داخلهم...هذا الطفل الملهم لكل صور الجمال والبراءة و..و.. والنتيجة كثرة أمراض الجهاز الهضمي لديهم والقلب والسكر والضغط...وسلسلة الكبد المعروفة... ناهيك عن الاضطرابات النفسية والنفس جسمية والخلافات في محيط العمل والأسرة...

تختلف المجتمعات -حسب بناءها الثقافي- في قضية السماح لهذا الطفل في رؤية النور والأمر "نسبي" ورُغم نسبيته إلا أننا نجد أن هناك تركيزا في أدبيات علم النفس عن "الطفل" داخل "الراشد" ولطالما أكد علماء النفس الإرشادي لاسيما المتخصصون في الإرشاد الزواجي على ضرورة احتواء الطفل داخل الرجل لتسعد بصحبته الزوجة.

سؤال:

لدي مشكله بدأت منذ فترة طويلة ولكن بدأت تزداد سوءا خلال سنة مضت وارجوا إرشادي وتوجيهي وهي:

أنا موظف مهندس منذ ما يقارب عشر سنوات اعمل في القطاع الخاص وخلال هذه السنوات كنت مثال الموظف النشيط الطموح إلى الأفضل دائما منضبط في عملي ولله الحمد كنت افرح بالعمل مهما كانت صعوبته وعندما انهي عملي واصبح فارغا اشعر بالانزعاج واذهب إلى رئيسي للبحث وللبدء بمهمة جديدة مما أدى بي ولله الحمد أن أصبحت محترما من قبل الجميع ويعتمد علي ولكن خلال ما يقارب السنة انقلبت رأسا على عقب بصعوبة انهي أعمالي توقف طموحي اشعر أن مستواي بدا بالتدني وكثير من الأعمال الرئيسية بدأت ثقيلة على اشعر بالانزعاج عند وصول مهمة جديدة يعني ببساطة اشعر إني مللت قلت لنفسي اخذ إجازة ممكن أغير روتين الحياة وأعود للعمل بنشاط وحماس وبالفعل أخذت إجازة اكثر من مره خلال السنوات الماضية سافرت كثير ولكن ارجع للعمل نفس المشكلة يعني يمكن ادفع نفسي يوم للعمل بهمه ونشاط وطموح لكن بسرعة ارجع لحالتي.

كل شي في جو العمل اصبح لا يثيرني وكمثال قبل فتره حصلت بعض التغييرات والترقيات للموظفين وخلال هذه الفترة المهمة اصبح كل الموظفين مشغولين بترقياتهم وكل منهم يبحث عن الأفضل وكل منهم لديه طموح بالحصول على افضل مرتبه أما أنا فلم أحرك ساكنا ولم ابحث أبدا ولكن بحكم ما يعرفه مديري عن عملي وخبرتي ونشاطي وطموحي بالسنين الماضية رشحني إلى مرتبة ممتازة ولله الحمد حتى أن زملائي يقولون لي تلك الفترة ما عندك إحساس أنا أرى الآن المستقبل الزاهر والفرص الذهبية أمام عيني تحتاج إلى همة ونشاط ولكن ليس لي رغبة أن اعمل أي شيء وفي نفس الوقت أرى الفرص تتطاير أمامي لكن ليس عندي أي إحساس كثير من زملائي تطوروا خلال السنة الماضية لكن أنا مكانك سر ليس عندي أي نفس لعمل أي شئ في نفس الوقت كذلك اخبرني أحد الزملاء انه تدار خطة من قبل بعض الموظفين لاصطياد الفرص المتاحة لنا أمام أعيننا لكن بالنسبة لي ليس عندي أي إحساس وليس عندي رغبة أن اعمل أي شي.

باختصار أرى الجميع يركبون القطار للذهاب إلى المحطة الأخرى أما أنا فباق في المحطة وليست لدي الهمة لركوب القطار.

أحببت أن أخبركم انه خلال الترقيات التي حصلت أتانا مدير جديد ولكن للأمانة فهو شخص محترم متعلم ويحترم موظفيه العاملين بجد ونشاط أحيانا إني اشعر إنني لست أهلا للرتبة التي رشحت لها ولكن سمعتي السابقة وسنيني التي مضت هي التي شفعت لي واشعر أن الزملاء الآخرين انهم حسوا بتدني مستواي في حياتي العامة والاجتماعية.

- بدأت أمل من كل شئ.
- كثير من الأشياء أصبحت لا اعيرها أي اهتمام.
- إنجازاتي ونجاحاتي ولله الحمد والمنة في حياتي العامة أصبحت لا تشعرني بالفخر كما كنت في السابق
- أتعدم جلوسي مع زملائي الذين طوال وقت الدوام مع بعضهم لكن أنا لوحدي ودائما يعاتبونني لعدم الجلوس معهم لكن أريد أن اجلس معهم لكن ليس عندي رغبة في ذلك.
- بصراحة اشعر بالحزن اكثر من السعادة الرجاء إرشادي لما فيه الخير وشكرا لكم.

جواب:

ربنا علمنا بقوله (وجعلنا لكل شيء سببا) ما تمر به من حزن خفيف له ما يفسره...ربما يكون بسبب أنت لا تشعر به (لاشعوري)... ربما بسبب يتعلق بك شخصيا...ربما يتعلق في محيط الأسرة أو العمل أو الأصدقاء وتتعدد الاحتمالات وتبقى الحقيقة أن هناك سبب أو أسباب. وكما أن النجاح الذي حققته تراكمي وكذلك الحزن خبرات بسيطة تتراكم وقد تصل إلى درجة يصبح الشخص معها رهين لها.

يا سيدي...

ألمح جوانب مشرقة في حضرتك منها: الذكاء، القبول الواضح في الوسط الاجتماعي، الاتزان الانفعالي، درجة واقعية في مستوى الطموح. كل هذه مؤشرات إيجابية في شخصيتك يجب أن تشكر الله عليها أما ما تمر به فما هو إلا عارض بسيط يزول بإذن الله باللجوء إلى الله أولا ومن ثم بالاستبطان أو التأمل الذاتي

للتعرف على ذاتك عن قرب وقد يساعدك في ذلك صديق أو متخصص نفسي. ولكن وبشكل عام أطمئن إن شاء الله ليس هناك ما يدعو إلى القلق.

تحياتي.

* * * *

سؤال:

اعرف أن جينولو كابوتو مبدع إيطالي نريد يا دكتور سلطان تحدثنا عن قصة اعتناقه للإسلام لكي تشجعني أن اكتب قصة إسلامي أنا مره أخرى.

جواب:

جينو لوكابوتو شاعر ورجل مسرح إيطالي يبلغ من العمر 54 سنة تقريبا وقد سبق وان عمل طيارا أيام شبابه...مطلق لزوجته الإيطالية ولديه ولدان منها...أظنهم في الجامعة.

داخل هذا الرجل "طفل" كبير وجميل..يعشق الحياة ويحب اكتشاف "الحقيقة"...يتردد على الأردن منذ أكثر من عشرين سنة..ويعشق العاصمة الأردنية "عمان"...له دواوين شعرية وكتابات مسرحية... إلتقيته بمناسبة أسبوع المسرح الأردني التاسع في نوفمبر 2001 دعوته لمكتبي ودار بيننا حوار حميمي وممتع أستمر خمس ساعات..وكان مركزا على "النفس في القرآن" وعن تخصصي في العلاج النفسي وعن المدارس الغربية في العلاج والفلسفات التي تستند عليها ومقارنة ذلك إسلاميا...بعد خمس ساعات من الحوار أهديته ما توافر لدي من كتب...ثم انطلقنا لتناول الغداء سوية وبعد فترة بسيطة جاءني معلنا إسلامه وتفاجئني الجرائد ووسائل الإعلام أنني -وكما يدعي هو - السبب في إشهاره لإسلامه...وإن كان ذلك كذلك فهذا والله كرم من الله وموقف لم أكن لأحلم به حيث كما نعلم من الحديث الشريف (لأن يهدي بك الله رجلا واحدا خير لك من حمر النعم) أو كما قال عليه السلام... استمرت علاقتنا وقرر الزواج من مسلمة فكنت من شهود العقد في المحكمة ثم سافرت معه لدمشق لحضور الزواج. بعدها دعاني لحضور مهرجان البحر الأبيض المتوسط في مدينة "كونفرسانو" جنوب

إيطاليا..وألقيت في هذا المهرجان محاضرة عن "أثر الشعر في تشكيل الشخصية العربية"...وبعدها لم ألتق الأخ جينو...لكنني أسمع أنه وزوجته بخير.

هذا باختصار –ربما مُخل– ما لدي عن إسلام السيد جينو لوكابوتو.

* * * *

سؤال:

أرجو مساعدتي فأنا لا أستطيع أن ابكي منذ سنة تقريباً وهذا يزعجني (أول كنت أبكي وأرتاح أما الآن ما أقدر).

جواب:

ربنا سبحانه هو "الذي أضحك وأبكى" فهي من آياته. ولا أدري ما تعانيه طبيا ولكني أقول من الناحية النفسية الصرفة* أنك قد تُعبر انفعاليا عن خبرة ما بالبكاء ثم لعوامل عدة قد تُعبر عن نفس الخبرة ولأسباب عدة بطرق أخرى...ويطول الحديث عن تلك الأسباب فمنها على سبيل المثال لا الحصر: النضج الانفعالي* تلاشي تأثير الخبرة أو تقلص أهميتها* التعلم في التعبير عن الحاجات النفسية والعضوية بطرق أخرى..الخ.

بعد هذه المقدمة* أقول إن الإنسان على نفسه بصيرا* فأنت إن أحببت قادر بإذن الله على تلمس وجعك ومعرفة أسباب عدم قدرتك على البكاء الآن وذلك عن طريقك مباشرة أو بمساعدة مختص يساعدك على فهم نفسك بشكل أوضح.

* * * *

سؤال:

يظهر علي التعصب لكل فكرة أو رأي أطرحه * وأغضب ممن أناقشه * مع إنني ضد مسألة مصادرة الفكر * فما حل ذلك؟

مع أنني أعلم أنه / لا إكراه في الدين * ولن يسلب مني شيء بغير إرادتي * ولكن !!!!

أعتقد أنني اكتسبت هذه الصفة من واقع عملي * فكوني مدرس وأواجه كثرة المقاطعة أصبحت أسلك مسلكهم وإن كنت ناقدا لهم.

أرجو المساعدة في الحل؟؟؟

هناك أسباب لذلك من أبرزها مقاطعة الطلاب لي * وفي خضم الضغوط المتوالية من العمل والمنزل.

جواب:

الحل في احترام الآخر ورأيه والتدريب العملي على الحوار الحضاري وعلى "فن" الإنصات... ربنا منحنا أذنين ولسان واحد لننصت أكثر مما نتكلم. وتذكر القول المشهور:

"رأيي خطأ يحتمل الصواب* ورأي غيري صواب يحتمل الخطأ" كونك معلم يجعل من تدريبك على الحوار وتدريب طلابك عليه ضرورة ملحة...الحل في إعطاء الفرصة للآخر أن يخالفك الرأي دون أن تتدخل انفعاليا بمعنى ما "تعصب"! أعانك الله يا أخي

* * * *

سؤال:

أرجو لكم التوفيق والنجاح في مهمتكم الجليلة وجعلها الله في موازين حسناتكم مشكلتي تكمن في عدم التركيز خصوصا إذا كنت مع شخص واحد فقط. عندها اشعر بان ذهني مشتت وغير مركز مع هذا الشخص ؛ والأخص عندما يقوم الشخص الذي أمامي بإعطائي أي معلومة فإنني أنساها حتى ولو كررها عده مرات وذلك لان الذهن عندي مشتت وغير مركز. ولو حاولت التركيز فإنني أصاب بصداع شديد وأيضاً أتصنع الكلام والحركات بشكل كبير فارجوا منك يا دكتور المساعدة في تشخيص حالتي وهل ممكن حلها لأعود إنسان طبيعي ومركز وغير متصنع مع العلم انه إذا كنت مع اكثر من شخص فان الحالة تخف والارتياح النفسي وكذلك التركيز يكون احسن فهل ممكن علاج حالتي وكيف يكون ذلك وبماذا تنصحني وجزاك الله كل خير.

جواب:

أولا أرجوك ألا تسأل "وهل ممكن حلها لأعود إنسانا طبيعيا؟" لأن هذا لنوع من الأسئلة يعكس "حديث الذات" وهو واضح أنه حديث سلبي...أنت طبيعي يا أخي وما تذكره من حاله بها جميعا ولا يوجد تركيز مئة في المئة. يزيد التركيز مع زيادة الاهتمام سواء مع الأشخاص أو مع الأشياء.

لا أعرف حضرتك ولا أعرف عنك أي من المعلومات المهمة للتشخيص ولكن من خلال رسالتك يبدو لي - والله أعلم- أنك شخص "قلق" ولديك حساسية زايدة بعض الشيء...قد يكون لعاداتك الشخصية والحياتية دور في قدرتك على الاسترجاع وفي مستوى قدراتك المعرفية بما فيها القدرة على التركيز.

لا أظن يا سيدي بوجود - مشكلة عضوية- لديك بدليل أن تركيزك يزيد مع الجماعة...ويقل مع أشخاص بعينهم...الأمر الذي يؤكد -لي- على الأقل أن المسألة نفسية (وظيفية). قد تفيدك بعض جلسات الإرشاد النفسي. الله يوفقك إن شاء الله.

تحياتي

* * * *

مقالات وتعليقات

- الأمل
- خيبة الأمل
- الذكاء والإبداع

أمل... (مقال).

أقوم بتدريس مقرر لطلاب الدراسات العليا يتعلق بـ "نظريات العلاج النفسي" وهي المادة الأقرب إلى اهتماماتي البحثية والتي أستمتع بتدريسها. من ضمن الموضوعات التي نناقشها موضوع العلاج الوجودي. من أبرز مفكريه فيكتور فرانكل صاحب مدرسة "العلاج بالمعنى".

جاء فرانكل بهذه النظرية بعد أن إكتوى بنار المعاناة الشخصية وقد رأى بأم عينه مقتل أفراد أسرته على يد النازيين. من الممكن اختزال العلاج بالمعنى بالشكل الآتي...

حين يُطرق الحزن والقنوط إبان الجلسة العلاجية يطرح المعالج السؤال الآتي:

إذا كانت الحياة بهذا الشكل المأساوي وإذا كان القنوط هو المسيطر فلم لا تنتحر (ي)؟

تختلف إجابة كل "عميل" بحسب عقيدته وثقافته وبناءه النفسي. فمن ضمن الإجابات التقليدية (حرام أي أن الرادع ديني)، أو (خوفا على سمعتي، أمي، أطفالي- أي أن الرادع اجتماعي) أو (الخوف أي أن الرادع نفسي)...الخ. بتحليل أي من هذه الإجابات أو غيرها يتمسك المعالج بخيط العلاج حيث يجد "المعنى" الذي من أجله يعيش المرء...وتبدأ -من ثم- رحلة العلاج.

في ديننا وثقافتنا مخزون معرفي ووجداني يدعو للأمل (فإذا فرغت فأنصب وإلى ربك فارغب) كم منا تأمل هذه الدعوة الإلهية لشغل وقت الفراغ في التوجه إلى الرب سبحانه. (ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل)، (أعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا وإعمل لآخرتك كأنك تموت غدا)...الكثير من الآيات والأحاديث التي تدعو لربط الأرض بالسماء...ورحلة الحياة ممتدة -عبر الموت- في ديمومة وخلود... والمتأمل فيها مليا يجد ألا وقت فيها للقنوط وأن باب الأمل لم ولن يوصد (إذا قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فليغرسها)...

* * * *

تعليق من القراء: موضوع جدا رائع أستاذي الكريم لان وجود الأمل يشحذ الهمم إلى المقاومة والعمل ويغذي القلب بالطمأنينة ولذا فقد كان صلى الله عليه وسلم (يحب الفأل الحسن ويكره الطيره) وكما قال الإمام عبد الرحمن السعدي رحمه الله اعلم أن حياتك تبع لأفكارك، فان كانت أفكارا فيما يعود عليك نفعه في دين أو دنيا، فحياتك طيبه سعيدة والا فالأمر بالعكس مهتاف.

* * * *

تعليق من القراء: أرغب في أن نناقش أمر (الأمل) في هذا العصر الخرب...عصر القلق وانسلاخ الذات...ربما نصل سويا لمقاومة تيارات القنوط واليأس التي تعتري الروح في لحظة وجع.

أتعتقد أن جميع الأحياء.. أحياء بالأمل؟

وماذا عن أولئك الذين يفتقدون لمعناه.. ألا تظن بوجود أشخاص يجهلونه.. لا يدركونه.. لا يفهمون معنى كلمة أمل.. و بالتالي هو لن يتطرق لأذهانهم من الأساس.. ولن يسعوا للبحث عنه؟؟ وإن ارتأيت زرعه في أرواحهم.. كيف سيتأتى لك ذلك؟؟ من أي المنافذ ستدخل؟

جواب:

فاقد الشيء لا يعطيه. والدخول عادة من المنافذ التي يُظن أنها موصدة.

* * * *

تعليق من القراء: ومن منا يستطيع العيش بدون أمل انا شخصيا مررت بهذه المرحلة إحساس مميت كل شيء يصبح مملاً ببساطه الدنيا تصبح سوداء مظلمة وسبحان الله كيف لهذا الأمل أن يحول السواد المظلم إلى نور مزهر قد يتدرج الإنسان في خروجه من هذه المرحلة أو بالأصح حتى يصبح الأمل يملاء حياته ولكن بداية الألف ميل تبداء بخطوه وحتى وان لم يملاء حياة الإنسان فجزء منه اعتقد انه قد يسير الأمور على ما يرام " مجرد اعتقاد " كثيراً ما اكتب عن الأمل واحسه دوما المنقذ من الغرق... الضياع... كل الهموم... الأمل هو... قد أجد له

وصفا لاحقا بإذن الله ولكن أحببت أن أشارك في الموضوع الرائع د. سلطان ما كتبت لا يستحق القراءة فقط بل النظر والتأمل والتطبيق... جزاك الله خيرا.

جواب:

أحد أساتذتي في كندا كان يردد دائما في محاضراته (غاية العلاج النفسي تحويل الوجه العبوس أو الحزين إلى وجه سعيد أو متفائل)... ونحن نناقش موضوع "الأمل" أرغب في لفت الانتباه إلى أن كلمة "أمل" تحمل نفس أحرف كلمة "ألم"... فرُغم أن تبديل حرف مكان آخر يُفضي إلى التدليل عن حالة وجدانية مغايرة تماما، كذلك بالنسبة للعمل في حقل "الذات" -رُغم أن الأمر أعقد- إلا أنه في النهاية هو عمل على تعديل للأوليات وللإدراكات لتحقيق ما يُعرف "بالتوازن النفسي". فباب الأمل -سيداتي سادتي- لا يزال مفتوحا.

* * * *

تعليق من القراء: لا اعتقد أن هناك حياة بدون أمل ولولا الأمل لوجدت اغلب الناس ينتحرون بعد كل مصيبة هل نظرنا للغرب فهم بعد المصائب ينتحرون أما نحن المسلمون نعيش على الأمل الأمل بالرحمة الأمل بالمغفرة الأمل بالجنة الأمل بالسعادة الأمل بكل ما نتمنى الأمل بتحقيق أهدافنا التي نحيا لأجلها الأمل برؤية أغلى ما عندنا يقفون على الأرض ويكبرون ويصلون لما حلمنا به الأمل والعيش لأجله وتحرير ديار المسلمين من الغرب لولا الألم لما وجد الأمل فالحمد لله على كل شي تحياتي لك سيدي على هذا الموضوع الشيق الذي فتح لنا أبواب للنقاش دمت لنا.

جواب: شكرا على المشاركة.

* * * *

تعليق من القراء: أحيانا، في حياتنا، يكون واضحاً كالشمس، وأحيانا، يكون بعيداً، ومظلماً، مثل الليل، ولكن الليل، مُزيّن بالنجوم والقمر، والقمر مُضئ، لانعكاس أشعة الشمس عليه، وهكذا كلها تدور في حلقة واحدة، كالليل والنهار،

أعني أن الأمل موجود، ولكنه أحيانا، من الضروري أن يختفي، حتى نشعر بقيمته، حتّى لا يضغط علينا، فننسى ما حولنا.

جواب:

الأمل هو الأوكسجين النفسي للوجود...فبدونه (بغض النظر عن الاتفاق على تسميته) لا حياة ولا حب ولا تغيير ولا حركة....بل موات في موات!

* * * *

تعليق من القراء: امسح بمنديل الأمل دمعة اليأس واسخر من أحداث الزمن بابتسامة
ليت الأمل أشعة شمس تشرق على العالم بأسره... وتنير دروب الحياة لنا بكل وضوح وجمال... ليت الأمل يغير ما بداخلنا كما يتحول البستان من ظلمة الليل إلى نور الصباح.

* * * *

تعقيب:

قال تعالى: ﴿ فَإِنَّ مَعَ ٱلۡعُسۡرِ يُسۡرًا ۝٥ إِنَّ مَعَ ٱلۡعُسۡرِ يُسۡرًا ۝٦ ﴾
سبحان الله...لم يقل بعد ولم يقل ثم بل (مع) أي متى ما حل العسر حل معه اليسر بشكل متلازم. ومتى ما نزلت مصيبة يطمئن المؤمن أنها تحمل في رحمها الفرج.

* * * *

تعليق من القراء: "بتحليل أي من هذه الإجابات أو غيرها يتمسك المعالج بخيط العلاج حيث يجد "المعنى" الذي من أجله يعيش المرء...وتبدأ –من ثم– رحلة العلاج".

كونك ذكرت بعض الأسباب، كالعامل النفسي، والاجتماعي والديني، هل يمكنك – إن أمكنك ذلك– أن تذكر لنا بعضاً من المعاني التي من أجلها يعيش المرء من خلال السبب الذي يدفع ذلك الشخص للانتحار؟

جواب:

أسباب العيش نسبية صرفة وذاتية تحددها إدراكات ذاتية حسب "ترمومتره النفسي!" فهناك من عاش ومن مات من أجل عشقه كقيس ابن الملوح..فعشق المحبوبة مثّل له أسمى قيم الوجود فمن أجلها عاش و من أجلها مات.

(أرجو ألا نطلق أحكاما قيميه). وهناك أسباب أخرى غير "الوله" تتخذ لها أولوية والحديث عنها يطول لكني ركزت هنا على الأمل مقابل القنوط (لا تقنطوا من رحمة الله).

أشكرك مرة أخرى وأدرك أن مشاركة الجميع ستثري الموضوع لنعيش جميعا يحدونا (الأمل).

سألت ذات جلسة نفسية المريض (كيف حالك؟) فأجابني: (أحسن من بكره يا دكتور)! لكم أن تتأملوا هذا الجواب في ظل غياب "الأمل" !

* * * *

تعليق من القراء: لا أعتقد أن هناك حياة بدون أمل ولو لم يكن هناك أمل في هذه الدنيا لما وجدت الناس موجودة عليها فسوف أعطيك مثالاً عن واقعي يا أستاذ انا أعيش في هذه الدنيا على أمل انتظار مولود لي ولو لا الله ثم هذا الأمل لوجدتني أعيش في عالم المجهول من اليأس ولكن رحمة الله واسعة فأنا أحيا على هذا الأمل وأرجو من الله أن يرزقني وإياك الذرية الصالحة والمسلمين أجمعين أحيا على أمل أن احمل طفل بين ذارعي يناديني (ماما) دعواتك أستاذي الكريم ودعوات الإخوان والأخوات لي بالذرية الصالحة والمسلمين أجمعين تقبل كل الود والاحترام أيها الكريم بأخلاقك وعطفك سيدي.

* * * *

تعليق من القراء: من المؤسف انه يوجد البعض من الأشخاص لفقدانه الأمــل بأن يثق بأي شخص بسبب مروره بموقف معين: موضوع أراه في غاية الأهميــة وهناك من هو واقع فيه دون أن يعرف بوقوعه بالخطــأ أرجــو أن فائدتــه تعــم

الجميع.. وأرجو مساعدتك من خلال ما أود ذكره لقد واجهت شخص يذكر أشـياء غريبة حاولت أن أفيده ولكنني لم أراه كافي وأحببت أن اطرح لسعادتك الموضوع للنظر فيه:

يذكر هذا الشخص بما هو آت:

يمكن أن تكون نظرتي تشاؤمية أهلي من خلال واقع عايشته ولكن.. هل الثقة تمنح المشكلة أي شخص تعرفه؟ الواقع يصدمني بحالات عجيبة فالأب مثلا يـضع ثقته في ابنه فيخذله والزوجة في زوجها ثم يخونها.. وكثيرا من الأمثلة تسمع عجبا وأنت وسط هذه الغابة لا تعرف بمن تضع ثقتك اقرب الناس إليك يخونك أليـست مصيبة؟ (يعطيك من طرف اللسان حلاوة ويروغ منك كما يروغ الثعلـب) نرفـع شعار سوء الظن. أليس من مبداء السلامة سوء الظن بالآخرين؟ ولكن مشكلتي انه يخالف طبيعتي ولكنه مفروض على فلـست علـى اسـتعداد لأخـسر مـشاعري وعواطفي في شخص يلبس الأقنعة وتهمه مصلحته الشخصية فوق أي اعتبار إنها الأنانية في ابشع صورها أنانية قاتلة فالابن يبحث عن ذاته والزوج عن ملذاته دون إحساس بمشاعر الطرف الإحساس الذي منحه الثقة. هذه الثقة التي تتوالد في نفس الإنجاب نتيجة روابط معينة ومواقف يقدسها الشخص نتيجة أصوله الفطرية التـي نشأ عليها ولكنها للأسف لا تصلح في مجتمعنا هذا.(انا خطـاى إنـي وفيـت ولا عرفت العب على الحبلين خطاى إني إذا حبيت احب بكل ما فيني). تجدنا نطلـق على الشخص الذي يمنحنا ثقته بسهولة (شخص طيب) من باب المجاملـة أهلـي النفاق أهلي كما تشاء أن تسميها ولكننا في الحقيقية نعني انه شخص غبي نعم غبي فلا مجال في مجتمعنا للطيبين الذين يضعون ثقتهم في الآخرون. ربما وأقول ربما قليل من الناس (من رحم ربي) تجد على لسانه ما يكنه صدره وتجد أفعاله مطابقة لأقواله ولكن كيف نتأكد؟ شخص عرفناه فهل هذا سبب لمنحـه ثقتنـا؟ لا توجـد ظروف تطرأ عليه تجعله يغير من طبعه وفيه النهاية يصبح مثل غيره لان واقعـة ومجتمعه يفرض عليه ذلك. اعلم أن سوء الظن يواخذ عليه الإنجاب ولكنـه فـي حالات هو الفطنة والذكاء بعينه خاصة في أناس لا تعرف عنهم شيء ولم تعايشهم. (إذا رأيت نيوب الليث بارزة فلا تظنن أن الليث يبتسم). وكما قيل." هـل تعـرف

فلان؟ قال له نعم. قال هل رافقته في سفر؟ قال لا. قال: إذا أنـت لا تعرفـه. "إذا يوجد اختبار وامتحان تستطيع من خلاله الحكم على الإنجاب ومنحه ثقتك فما بالنا إذا بما نراه ونسمعه كما ذكرت سابقا من أمثلـة فـي الأب والزوجـة والـصديق يعرفون طباع من يعاشرون ويضعون ثقتهم فيهم فـلا يجـدوا سـوى الخـذلان والخيانة؟ أريد في النهاية أن أقول شيء صعب على تنفيذه ولكني أحـاول (سـوء الظن إذن) هذا ما ذكره بالفعل أرى الغربة فيه واليأس أرجو أن تساعدني وتطرح لي سعادة د / سلطان وجهة نظرك وما أبديه من حلول مقنعة علماً إنني ذكرت لـه وهذا ما استطعت فعله وهو قولي له: (لما نحن نقيس وتكون نظرتنا دائما لأشـياء ليس لها صحة بقولها وعذرا على هذا القول: (انا خطاى إني وفيـت ولا عرفـت العب على الحبلين خطاى إني إذا حبيت احب بكل ما فيني) ليش نظرتنـا تكـون بأشياء مثل هذي أشياء من الممكن أن نكون وهمية أهلي أشياء لا تجمع إلا الخطاء لما لا ننظر للأفضل ونربط أمورنا بالشيء النافع هذي حياتنا هي مدرسـه وفيهـا رسالة من أناس يتعامل معها بذكاء ومنا للأسف العكس يعني على سـبيل المثـال (فيه ناس يعتبر أحداثه اليومي شي منها مقدرشي منها خطاء شـي منهـا صـدفة يعتبرها أي أمر يشوفه وناس يعتبر ويقيس بعض الأمور يعدل شي منها يعني لـه نظرته) الله رزقنا أحاسيس ومشاعر وفيه بعض مواقف تظهر بعض الأمور.. يعني معقول آتي أخ لي واطلب مشورته بإنسانة احبها أقول له ما رأيك انا بحب فلانـه ليس معقول أو أقول له فلانه تحبني ما رأيك أتزوجها ليس منطق شي ليس معقول لماذا السبب هذا شي يرجع لأحاسيسي ماذا تكون تجاه فلانه فالإحساس والـشعور ليس للحب لكن للثقة لها عدة أبواب أحاول أوصل شي منها بأمثلـة لعلهـا تكـون أوضح.

1. جئت انا بزيارة عند احمد دخلت وجدت عنده واحد مـا اعرفـه اسـمه سلطان هذا غالبا ما يكون بداية التعارف.عندي مقياسين تقريبا احكم فـيهم علـى سلطان ماذا يكون من شخص أولى انا من أول ما دخلت عند احمد ووقعت عينـي على سلطان ماذا هو الشعور الذي انصبت فيه مؤشرات شعوري وأحاسيـسي مـا نتائجها لأنها يأتي مباشرة نقول المثال الأوقات إني ارتحت المؤشرات تبشر خيـر

جواب:

يبدو لي - والله أعلم- ومن خلال قراءتي لرسالتك أن لديك "خيبة" أمل بسبب علاقة إنسانية معينة. إن شئت تحدث عن تلك العلاقة بآلامها هي وبعيدا عن التعميم الذي يقود -في الغالب- إلى "تضليل" الوعي... وأطمئنك أن هناك أناس كثر يستحقون منح الثقة ويستحقون التضحية وبالعلاقة بهم تتحقق قيم إنسانية سامية تُضفي على الوجود معنى وتعطي الحياة طعماً خاصاً. ولا تضيع وقتك في البحث عن تلكم النوعية من البشر...ما عليك -سيدي- إلا أن تبحث عما تريد في ذاتك لتجده متجسدا فيمن حولك...فالأرواح جنود مجندة...ما تآلف منها أختلف وما تناكر منها أختلف...كما قال الرسول صلى الله عليه وسلم.

لك فائق تحياتي..

* * * *

خيبة الأمل (مقال).

ناقشت أمر الأمل وأرغب الآن في مناقشة خيبته. يتضمن استشعار خيبة الأمل أنه كان هناك ثمة أمل فخاب بسبب أو لآخر. تزيد الخيبة بزيادة حجم التوقعات وكذلك بحجم الصورة الذهنية للآخر. وكما جاء في الشعر الشعبي "عتبي عليك كله عشم" أي بقدر ما كان مؤملا منك جاء العتب والذي هو ترجمة لخيبة الأمل. السؤال الذي يفرض نفسه:

لم يأخذ الآخر منا هذه المساحة من العشم ونعطيه الحق في أن يمارس بشكل مباشر أو غير مباشر سلوكا يولد إحساسنا المر بخيبة الأمل؟

ظني أن مقولة أن "الآخر هو الجحيم" صحيحة إلى حد كبير، فلم ألتق معان لم يكن مصدر معاناته "آخر" ولم أر دمعة تذرف لم يكن مصدرها "آخر" ولم أرَ مكتئبا لم يكن مصدر حزنه "آخر" ولم أصادف مهموما إلا ونبع همه "آخر".

* * * *

جزء مهما من مشكلاتنا في عالمنا العربي هو عدم الاتفاق علي تحديد المفاهيم والمعاني، فنحن قد نري أنفسنا متفقين حول معني من المعاني (مثلا أهمية العدل أو المساواة) ولكن عندما نحاول تحديد مفهوم كل منا لمعنى العدل أو المساواة نجد أننا مختلفون اختلافا شاسعا، وقد يحدث العكس...نختلف ونتشنج ونرغي ونزبد، ثم نكتشف أننا أدبيات ما نجحنا في تحديد المعاني أنه لا خلاف هناك ولا يحزنون لذلك فبداية أريد أن أسألك عن تصورك لمعني الأمل؟ أنني أعتقد أننا نستعمل الأمل بمفهومه السلبي .... وهو توقع عناصر غيبية غير منظورة وغير ممكنة للتأثير في مسار قضية ما لتتفق مع أمنياتنا و رغباتنا.. وهو بهذا الشكل السلبي أدى (وسوف يؤدي) إلى كوارث لا حدود لها – لقد عاصرت سائق أوتوبيس المدارس الذي كان يحمل خمسين طالبا وهو يتجاوز خط السكة الحديد رغم أنة يري القطار آتيا من بعيد على " أمل " أن ينجح في تخطي المزلقان قبل أن يداهمه القطار، والنتيجة كارثة راح ضحيتها العشرات من الأرواح الغضة البريئة ... أو قبطان الباخرة سالم اكسبريس الذي سلك في البحر طريقا غير مطروق على أمل أن يختصر من الزمن ساعتين فوقع في براثن الشعب المرجانية لنفقد المئات من أرواح الفلاحين الفقراء في غمضه عين ... الأمل يا عزيزي دون معطيات موضوعية يصبح مرادفا للحلم أو الفنتازيا، فنذهب آلي أثينا وكلنا "أمل" في حصد جوائز الذهب والفضة والبرونز رغم أن كل شئ محدد سلفا ... الأرقام معروفه والمستويات محددة ولكنه الأمل الواهم في شئ غيبي قد يحملنا إلى؟ منصات التتويج والنتيجة أننا نعود صفر اليدين بلا أي ميداليات حتى لو كانت ميداليات خشبية وبفضائح قد تكون بجلاجل وخلاخيل ... أن اليأس النبيل خير من الأمل الواهم الساذج.. نعم الأمل يؤدى إلى سلامه القلب وجهاز الهضم وأعضاء التناسل، ولكنه يقود إلى حياه راكدة آسنة... يقود الواضحة القبول بالواقع والرضا بالمقسوم على "أمل" أن يتغير ذلك الواضحة ما مضى أفضل، أما مبررات ذلك الأمل فهو شئ غيبي، وليس بناء على معطيات واقعية ومقدمات تبرر منطقية ذلك الأمل الأمل يؤدى إلى استمرارية الحياة... نعم، ولكن بأية كيفية؟... أما اليأس النبيل فهو الذي يقود إلى ذلك التمرد الرائع على الواقع ومحاولة إعادة صياغته من جديد... اليأس هو الذي يجعلك تعيش الحياة دائما طازجة جديدة متجددة... لا تقبل بنصف حياة أو بربع حياة... أما حياه كاملة أو لا حياة... وبهذا المعنى فهو يؤدى الواضحة إثراء الحياة

قال أنشتين (الخيال يأتي قبل المعرفة). دعني أعود لسؤال حضرتك الأساسي: ماذا أقصد بأمل؟ وبالتالي خيبته؟ طرحت قضية "الأمل" كإنسان قُدر له أن يعايش مخاضات آلام الآخرين ومن معرفة عيادية أن جُل معاناتنا النفسية تنبع في التحليل النهائي من حالة "قنوط"... هذه الحالة - حين تسيطر- تتدخل في كل مناحي الحياة بشكل سلبي...بشكل عدواني... بشكل يفضي إلى مقاومة كل دعوة للحياة.

رأيت -من واجبي- فتح النافذة والهمس لكل "قانط" بأن هناك "نور في نهاية النفق"! ولا أظنني "حالما" و لا "متوهما" وأنا أقوم بهذا.

وجودك أضفى على الموضوع نكهة خاصة...أرجو أن نتواصل -والدعوة عامة- لإثراء هذا الموضوع الذي أعتقد جازما بأهمية إخراجه للنور.

سؤال:

كان "الأمل" وتحول الحوار إلى "خيبة أمل"؟!! ذكر من سبقني خيبة أمل: الأزواج وركز البعض على ذلك ... وربما هناك خيبة الأمل في الصديق،الأخ، الابن، الجار، المدير في العمل والزميل في العمل أيضا أي خيبة أمل في ... إنسان آخر كما تفضل الدكتور ... خيبة أملنا في الآخر لا تؤثر فينا كخيبة أملنا في، أنفسنا!! وأظن أننا نحن من نجعل غيرنا يخيبون آمالنا نحن من نصنع الأمل وعكسه كما في النظرية (لكل مثير استجابة)... ولكل لا مثير، استجابة مخالفه ... تجربه شخصيه قُتل فيها أملي ... عشت حاله من خيبة الأمل حين شعرت أن نجاحي، أُعدم؟ لأسبَاب كثيرة أولها سوء إدارة مني "أنا"... شعرت بالضياع والسقوط في هاويه لا مداد لها فكتبت: اليوم تغرب شمسي وفشلي،في جيبي !! اليوم يبتاع خبزي العفن، أموات جياع يموت تعبي الماضي وحلم الأمس وتبيت يدي، وهي وسادتي ولا ألتحف سوى، لحاف من علقم أنظر لجهدي الذي خبأ نوره وانطفاء كما تنطفئ الشمعة في ليلة متفائل وهو في يد غيري!

اليوم يا أملي، يقتلك يأسي، فلا يواسيني في بُعدك، دمعي ! أليس غريبا؟! بارت بضاعتي وغيري بضاعته لا تبور رغم أنها غبار ذهب وقشور !!

سؤال:

أقول كنت بالتحديد في عام2003 كنت أعطي نفسي أمل وابني جسور الأمل في عودة أخي رغم أنه كان يعاني من جلطة دماغيه وكنت ارفض ذلك الوقع وكان عندي أمل يفوق كل الأمل بعودته لنا وعودته إلى مكتبه مكتب الاستشارات الهندسية مكتب المهندس المعد ولكن اللوحة التي كتب عليها اسمه أنزلت وأغلق المكتب واصبح مكان لغيره بعد ما كان مكانه كنت أعطي نفسي أمل واذهب كل يوم إلى المستشفي وأقرأ القران في أذنيه عله يعود له يسمعني ولكن لا حراك لا أمل وحتى في أخر اللحظات كنت أصرخ وأرفض أرفض نزع الأجهزة عنه لكي يتم...إعلان موته وكأني أقول أن في بقاء الأجهزة بقائه... لكن لا أمل كان عندي أمكنك أن يفتح عينه لو لدقيقة واحدة ويعرف إني احبه وأني كنت بجانبه كل يوم ولكن ونتيجة القدر يتعارض مع الأمل خطواتنا وان كانت بأيدينا لكنها أقدار ومع القدر... ما اصعب الآمال ولكن الآمال لا تتفق مع القدر لذلك كان موته بنسبة لي ليست صدمه بل صدمات بسبب أني لم أكن واقعية وكنت أبني أمال لقدر محتوم لذلك أنا اليوم أتعامل مع الحقائق العلمية المجردة بدون أمل كاذب يعصف بي ولكي لا أصاب بخيبة أمل.

جواب:

رحم الله أخوك وأسكنه فسيح جناته. ولا أميل إلى التعميم بأن القدر لا يتفق والآمال أو أنه يتعارض معها. القدر أمر غيبي خارج حساباتنا المحدودة. له قانونه الإلهي الخاص وحين يصطدم مع آمالنا ليس بالضرورة لأنه ضدنا على الأقل من وجهة نظر دينية. ثم ما أسميتيه "حقائق علمية" ليست محصنة ضد الأقدار! شكرا على تشريفكم.

* * * *

تعليق من القراء: عدنا للأمل وأليه نرغب ومنه نستمد قوتنا لسير في دروب الحياة الأمل يا أفاضل تجسد في معاني القرآن ونزل منزله عظيم في قوله [ولا تيأسوا من روح الله أنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرين]..الحياة هي الأمراض ومن فقد الأمراض فقد الحياة تلك المعاني تبين لنا أهمية الأمراض

يفوق طاقة البشر... فهو غير قابل للاحتمال.... ولكن بالتأكيد سيسألني الكثيرون... كيف يكون الجرح والألم هو الأمل...؟! هنا أرد قائلة: الجرح حين ينزف ويسبب الألم، سوف تتعب وتطلق الآهات مدوية، ليشهد الكون كله أنك الضحية...؟! وتتذكر في ساعات الليل الطويل كيف تحولت من محب إلى مجرد إنسان يتآكل ويئن... وعيونك تسيل منها الدمع وتسقط منها قطرات الندم والأسى... ومع ذلك قد ينتصر الألم، كيف ينتصر الألم؟ عندما ينتفض المرء لذاته وكرامته، نعم عندما ينتفض المرء لذاته وكرامته، وتعلن التحدي وتقول سوف أنساها... ومع ذلك ينقلب السحر على الساحر، وأجد هذا الحبيب مصدر الجرح والألم، حينها ومثلما قلت أنك تحبها... ستقول إنني نسيتك...!! اعرف انكي تتوقعين إنني سأعود يوما،... لكني أقولها بصراحة لا...ثم لا... ثم لا... النتيجة... فالآن أصبح الجرح ((غير)) الألم ((غير))... لكنه الألم الذي لا يخلو من الأمل ذلك الألم الذي أحيا بي قوة أحارب بها كل عالم الجراح والآلام محاولة للعودة لحياتك أنت.. بعيد عمن تحب وسوف أحطم جميع المزيفين وأقول لنفسي أن ألمك هذا سيصبح أملا... فلا بد أن انتصر على أعماق ذاتي التي احتوتك، وابحث عن حياة جديدة....!! أمل جديد، مستقبل متجدد بعيدا عن استبدادك... غرورك... لعلي اصنع من سيل الألم، مجرى لنهر الأمل.....!! إن المستحيل يتحقق أحيا... فلماذا نيأس؟؟ مادام الإنسان نفسه يتغير فإن كل شيء يتغير هذه هي الطريقة لتحويل الألم الأخر إلى أمل.

جواب:

كنت أتحدث سيدتي عن خيبة الأمل والتي بالضرورة مصدرها آخر وليس عن الأمل! طرحك جميل ويعطي تفاؤلا بمقاومة خيبات الأمل بشكل إيجابي.

سؤال:

كل مصيبة لا تقتلني... تزيدني قوة كيف ذلك؟؟ ومن يستطيع يا دكتور؟؟؟

جواب:

ما كتبته كان مثلا معروفا ويعني -كما أفهمه- أن محبطات الزمان وبواعث خيبات الأمل إن كانت أقل من درجة القتل فهي تزيد الإنسان صلابة ومنعة.

* * * *

صبورا قادرا على الوصول مهما بعدت المسافة. لقد استشهدت ب أينشتاين الذي أكد على قوة الحلم في الاكتشافات العظيمة، وهذا صحيح، ولكن ليس على إطلاقه، صحيح أن أينشتاين لم يكتشف النسبية وهو جالس في مكتبه أو معمله، ولكنه أكتشفها وهو يتمشى في طرقات حديقته، ولكن أينشتاين نفسه قد حدد شروط الحلم المثمر الذي يمكن أن يقود إلى أي اكتشاف عظيم وهذه الشروط هي: العمل الدؤوب والإلمام الجيد بالموضوع، (وهي كما ترى شروط موضوعية جدا) ثم يأتي في الأخير دور الخيال أو الحلم أو الحدس المبني أساسا على المعرفة العميقة والإلمام الجيد بالموضوع (من حديثُ لأينشتاين مع محمد حسنين هيكل) لقد تحدثت يا سيدي عن مقولة سار تر الشهيرة "الآخرون هم الجحيم" وأرجو أن يتسع صدرك لسماع القصة التالية التي رواها الأديب الراحل يوسف إدريس عن أول لقاء له مع سارتر في أحد المنتديات الأدبية في أوربا، وكان وقتها أديبنا الراحل لا يزال شابا، عندما سأله سارتر عن مدى انتشار أعماله ومؤلفاته في مصر فأجابه يوسف إدريس إجابة تشرح صدر أي مؤلف عن مسرحيات تعرض وكتب يعاد طبعها... وهنا ظهرت السعادة على وجه سارتر فبادره أديبنا الراحل بقوله: إذا يا سيدي فليس الآخرون هم الجحيم دائما !!!... فسكت سارتر ولم يرد وقد لحظ الأخ أبو مر وان بأن "الآخرون" ممكن أن يكونوا هم الزوجة والأبناء والأصدقاء الذين يشكلون أيضا مصدر سعادتنا أن المجتمع الإنساني يا سيدي ليس ترفا أو اختراعا كماليا، ولكنه لازم لوجود الإنسان نفسه، ولا يمكن للإنسان أن يخرج عليه أو يستغني عنه إلا بثمن باهظ جدا قد يكلفه حياته ذاتها، وفي المقابل لابد أن يدفع الإنسان ثمن وجوده داخل هذا الكيان الكبير الذي نطلق عليه المجتمع، وهذا الثمن هو جزء من حريته عندما تتقاطع مع حريات الآخرين. وبالتالي إذا كان " الآخر " قد يكون في بعض جوانب وجوده جحيما، فهو في بعض جوانبه أيضا فردوسا أرضيا ويقول المثل "الجنة من غير ناس ما تنداس" أي لا معنى لوجودنا في الجنة من دون وجود "آخرين" البديل عن وجود الآخر الواقعي يا سيدي هو أخر "تخيلي أو موهوم" أو ما يعرف بالفصام، ولعلك تدرك أكثر مني يا سيدي أن الشفاء النهائي لمريض الفصام لا يتحقق إلا إذا نجحنا في أن يحل الأشخاص الواقعيين الطبيعيين الذين هم من لحم ودم بكل حسناتهم وسيئاتهم محل الأشخاص التخيليين أو الموهومين. أن خيبة أملنا

وجدتها، وجدتها، وجدتها نعم لقد وجد قانون الطفو المعروف، ولكنه من فرط تفكيره بالأمر نسي أنه كان ينوي الاستحمام، وأنه كان عارياً؟؟!!!

2- العالم الفرنسي لويس باستير مخترع طريقة البسترة، وله الكثير من الأبحاث والمخترعات الأخرى تصوروا ماذا فعل؟؟! لقد نسي يوم زفافه؟؟! ماذا قالت عنه عروسه في رأيكم؟؟!! هل هو عبقري شغوف بالعلم أم مجنون؟؟

3- أحد العلماء كان يجري التجارب الخطيرة على نفسه ليتأكد من صحة اختباراته في طريقة انتقال عدوى أمراض معينة؟؟!!هل هذا هو الجنون، أم العبقرية؟؟!! ماذا كان سيحصل لو أصيب إصابة خطيرة ومات من جراء الإصابة؟؟ ألم يجلب الشقاء لنفسه حينها؟؟!! أترك الإجابة لكم...؟

جواب:

الإبداع والعُصاب (الاضطراب النفسي) وجهان لعملة واحدة يربط بينهما قاسم مشترك واحد هو (الذكاء) ولذلك لا يمكن أن تجد "حمار" عُصابي! ولكي تكون عُصابيا لا بد أن تكون ذكيا...وعليه فالعصاب هو عبقرية مقلوبة أو مرتدة! ويقول شاعرنا العربي (كم طوى البؤس نفوسا....لو رعت منبتا خصبا لكانت جوهرا !)... وقد دُرست ظاهرة الإبداع من زوايا مختلفة منها العامل الجينبي (الوراثي) والعامل البيئي وأساليب التنشئة والرعاية ولعل أغربها ربطها بعالم (الجن) ولعل إطلاق إسم (عبقرية) وهي نسبة إلى وادي "عبقر" الذي يسكنه الجن - كما يقال- وأنهم ملهمين لإبداع الشعراء وغيرهم من المبدعين لذلك أطلق على كل مبدع "عبقري" نسبة إلى ذلك الوادي! فهنا فُسرت ظاهرة الإبداع بعامل خارج نطاق البشر! ولا شك باختلاف "التركيبة" النفسية لاسيما في جانبها المزاجي للمبدعين مقارنة بالناس "العاديين". وبلغة الصحة النفسية تختلف معايير الحكم على "السوية" باختلاف المحكات فهناك المحك الإحصائي فكل انحراف عن المتوسط يعد "انحرافا" وعليه نجد من يقعون على طرفي المنحنى الإعتدالي بشقية الأيمن والأيسر منحرفون فهنا يكون المبدع كالمتخلف عقليا! وهناك المحك الذاتي والإيجابي والاجتماعي وغيرها ويطول الحديث عن كل منها ولكن ما يهمنا هو القول أن "المبدع" شخص مختلف إيجابيا عن المألوف...وعليه فإن ما يبدو اختلافا يجب ألا يفسر جنونا كما جاء في السؤال الأساسي في هذا الموضوع ومع ذلك يبقى "الجنون" فنون!

د. سلطان بن موسى العويضة

- من مواليد مدينة سكاكا بمنطقة الجوف في شمال غرب المملكة العربية السعودية في 1964/11/6م.
- حاصل على درجة دكتوراه الفلسفة في علم النفس الإرشادي من جامعة مانشستر - بريطانيا 1997 م.
- حاصل على درجة الماجستير في الإرشاد التربوي من جامعة اوتاوا - كندا 1990 م.
- مقررات متقدمة في علم النفس العيادي ، مدرسة علم النفس ، جامعة اوتاوا - كندا
- مقررات متقدمة في علم النفس الاجتماعي ، مدرسة علم النفس ، جامعة كارلتون - كندا.
- حاصل على درجة البكالوريوس ، قسم علم النفس من جامعة الملك سعود 1986 م.
- معيد في قسم علم النفس من جامعة الملك سعود 1986 م.
- عضو هيئة تدريس بقسم علم النفس / جامعة الملك سعود من عام 1997م.
- إستشاري للعلاج النفسي، معتمد من قبل الهيئه السعودية للتخصصات الصحية.
- عضو الجمعيات السعودية والبريطانية والأمريكية لعلم النفس.
- عمل استشاريا للعلاج النفسي في العيادة النفسية في جامعة الملك سعود وعيادات ميدي كير التخصصية في الرياض.
- أصدر كتاب (إدراكات العقل العربي للعلاج والإرشاد النفسي: أنموذج سعودي) عام 2003م من مركز دراسات الوحدة العربية ، بيروت.
- له العديد من الدراسات العلمية المتخصصة والمنشورة في مجلات ونشرات علميه محكمة في علم النفس الإرشادي والعلاج النفسي.
- ممثل مركز الدراسات النفسية والتحليلية في بيروت لدى منطقة الخليج العربي.
- كلف بالعمل ملحقاً ثقافياً سعودياً لدى المملكة الأردنية الهاشمية عام2001 م.
- قام بتدريس مساقات في علم النفس بجامعة عمان الأهلية في البرنامج المسائي.
- متعاون مع كلية الدراسات العليا بالجامعة الأردنية حيث يدرس مساقات للدراسات العليا في علم النفس ويشارك في مناقشات رسائل جامعية لدرجتي الماجستير والدكتوراه كممتحن خارجي.
- يقوم بإلقاء محاضرات عامة في مختلف الجامعات الأردنية وله نشاط ثقافي متنوع.

دار مجدلاوي للنشر والتوزيع
تليفاكس: ٥٣٤٩٤٩٧ - ٥٣٤٩٤٩٩
ص.ب ١٧٥٨ الجبيهة ١١٩٤١
عمان - الأردن

Dar Majdalawi Pub. & Dis.
Telefax: 5349497 - 5349499
P.O.Box: 1758 Aljubaiha
11941 Amman - Jordan

www.majdalawibooks.com
e-mail: customer@majdalawibooks.com

ISBN 9957-02-184-2

Beirut Telfax 009611 272225
009613 334648 / 312124
Amman 0096279 5698699